

ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ ΣΠΟΡ

# ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ... ΤΑΒΛΙ:  
ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

ΤΖΟΥΝΤΟ  
ΚΑΡΑΤΕ  
ΑΪΚΙΝΤΟ

ΤΑΕ - ΚΒΟΝ - ΝΤΟ  
ΤΑΝΓΚ - ΣΟΥ - ΝΤΟ  
ΚΟΥΝΓΚ - ΦΟΥ  
ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ

ΔΡΧ. 400  
No 78 Τομ 10  
ΙΑΝ 88

78

No 78, Τομ 10, ΙΑΝ 88 ΔΡΧ. 400

## ΔΥΝΑΜΙΚΟ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ



Ιδρυτής  
Ιδιοκτήτης-Εκδότης:  
**ΘΥΜΙΟΣ Κ. ΠΕΡΣΙΔΗΣ**

Γραφεία Περιοδικού:  
**ΖΑΪΜΗ 38, ΑΘΗΝΑ 10683**  
ΤΗΛ. 82.24.794  
Telex 224421 PERS GR

ΜΗΝΙΑΙΟ-ΑΘΛΗΤΙΚΑ-ΠΟΙΚΙΛΗ ΥΛΗ

### ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ (Writers)

**ΒΙΝΙΑΡΙΣ ΝΙΚΙΤΑΣ:** Photoreporter in Martial Arts and Bodybuilding matters. Tokyo resident.

**ΔΕΡΒΕΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ:** Κάτοικος ΗΠΑ, 3ο νταν Νινζιτσοου και Shido-shiho (που σημαίνει με άδεια από τον Μασαάκι Χατσούμι να δίνει μέχρι 2ο νταν).

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

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

**ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ ΣΑΒΒΑΣ:** φοιτητής Νομικής, 2ο νταν Σότοκαν Καράτε.

**ΠΕΡΣΙΔΗΣ ΘΥΜΙΟΣ:** Ηλ/γος-Μηχ/γος, 1 νταν Κόντοκαν Τζούντο.

**ΡΑΦΤΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ:** Ηλ/γος-Μηχ/γος, 3 νταν Σότοκαν Καράτε.

**ROBERTSON JOHN:** 5th dan Kodokan Judo, Tokyo resident.

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

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



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Οι Μαύρες Ζώνες του Τζούντο.....	4
Μιά Ξεχασμένη "Αποψη για τις Μαχητικές Τέχνες..."	8
Από την Ομοσπονδία Τ.. Τάβλι χωρίς ...Ζάρια.....	11
Το Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα χτης J.K.A. ....	18
Το Πανελλήνιο Γυναικών-Εφήβων της ΕΟΕΚ.....	24
Εικόνες από το Μέλλον του Καράτε.....	33
Διατροφή για Καθαρά Μυική Μάζα .....	36
Το Πνεύμα των Μαχητικών Τεχνών.....	42
Υδατάνθρακες.....	44
Καίγοντας το Μύθο της Κυτταρίτιδας .....	46
Νταν από τον Ενοέντα Σενσέι .....	48
Το Λίπος στη Διατροφή μας .....	50
Τα Νέα του Κυόκουσιν .....	55
Η Δύναμη των Βιταμινών .....	58
ΝΙΝΖΟΥΤΣΟΥ .....	64
Μπασάι-Κάτα .....	66
Τα Νέα του Σίντοκαν .....	70
Τα Σάι και οι Τεχνικές τους.....	73



### ΑΡΘΡΑ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

Η έκδοση του περιοδικού ΔΥΝΑΜΙΚΟ σαν μια πρωτοπόρα ενημέρωση και παρουσίαση στον χώρο του αθλητισμού και της άσκησης κάνει ένα θαρραλέο βήμα προς την κάλυψη των σύγχρονων αθλημάτων που προσθέτουν στην προσωπικότητα του ατόμου και δέχεται ευχαρίστως άρθρα σχετικά με το αντικείμενό του για δημοσίευση από κάθε αναγνώστη του καθώς και νέα από εκδηλώσεις και αγώνες από όλη την Ελλάδα.

Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν απαραίτητα τις απόψεις του εκδότη. Χειρόγραφα και φωτογραφίες δεν επιστρέφονται.

### ΤΟΜΟΙ ΚΑΙ ΠΑΛΙΑ ΤΕΥΧΗ

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

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

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

**ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ 10 ΤΕΥΧΩΝ:  
4.000 ΔΡΧ.**

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

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

Ταχυδρομικές επιταγές προς:

**ΘΥΜΙΟ ΠΕΡΣΙΔΗ  
P.R. ΕΞΑΡΧΕΙΑ  
ΑΘΗΝΑ 10022**

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

# ΟΙ ΜΑΥΡΕΣ ΖΩΝΕΣ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ

Από τον Θύμιο Περισίδη



Με τα χρόνια που πέρασαν από τότε που εμφανίστηκαν οι Μαχητικές Τέχνες στην Ελλάδα και με την πληθώρα των ψευδοδασκάλων έχουμε ίσως χάσει από το μυαλό μας την έννοια και την αίσθηση της διάκρισης «Μαύρη Ζώνη» και της διαβάθμισης «ΝΤΑΝ».

Οι Μαχητικές Τέχνες, όπως διαδίδονται σήμερα σ' όλο τον κόσμο, μορφοποιήθηκαν στην Ιαπωνία και οι πρώτοι τους δάσκαλοι προσπάθησαν να μεταφέρουν στο σύγχρονο σύστημα απονομής των ζωνών όλη την παραδοσιακή μορφή εκπαίδευσης στις Μαχητικές Τέχνες. Μέχρι να εμφανιστούν οι ζώνες στην Ιαπωνία οι εκπαιδευόμενοι μαθήτευαν σε κάποιο δάσκαλο που τον εκτιμούσαν χωρίς καμιά διάκριση και μένανε μαθητές του μέχρι αυτός να πεθάνει (έστω και αν ταυτόχρονα ή σε χωριστά διαστήματα πήγαιναν και σε άλλο δάσκαλο). Όταν οι εκπαιδευόμενοι αυτοί πλήθυναν παρουσιάστηκε η ανάγκη ύπαρξης κάποιας ιεραρχίας μεταξύ τους. Ποια θα ήταν τα κριτήρια; Οι δάσκαλοι το ήξεραν: Το ήθος και η ειδικευση! Έτσι δημιουργήθηκε ένα ακλόνητο σύστημα ιεραρχίας στο οποίο ο καθένας εκτιμάει και σεβεται τον ανώτερό του και τον κατώτερό του.

Η ματαιοδοξία των ανθρώπων όμως διαφθείρει κάθε σύστημα αξιολόγησης. Αποτέλεσμα ήταν ακόμα και στην ίδια την Ιαπωνία, την πηγή των Μαχητικών Τεχνών, να γεννηθούν οι «ψευδοδάσκαλοι». Αρχικά αυτοί ήταν καλοί μαθητές κάποιων μεγάλων δασκάλων που το πράγμα το είδαν «επιχείρηση» αποσχίστηκαν από την οργάνωση που ανήκαν και το «έπαιξαν» «Σόκε» (ιδρυτές συστήματος). Αλλά και μερικοί μαθητές τους μιμήθηκαν τους δασκάλους τους με αποτέλεσμα νέους «Σόκε».

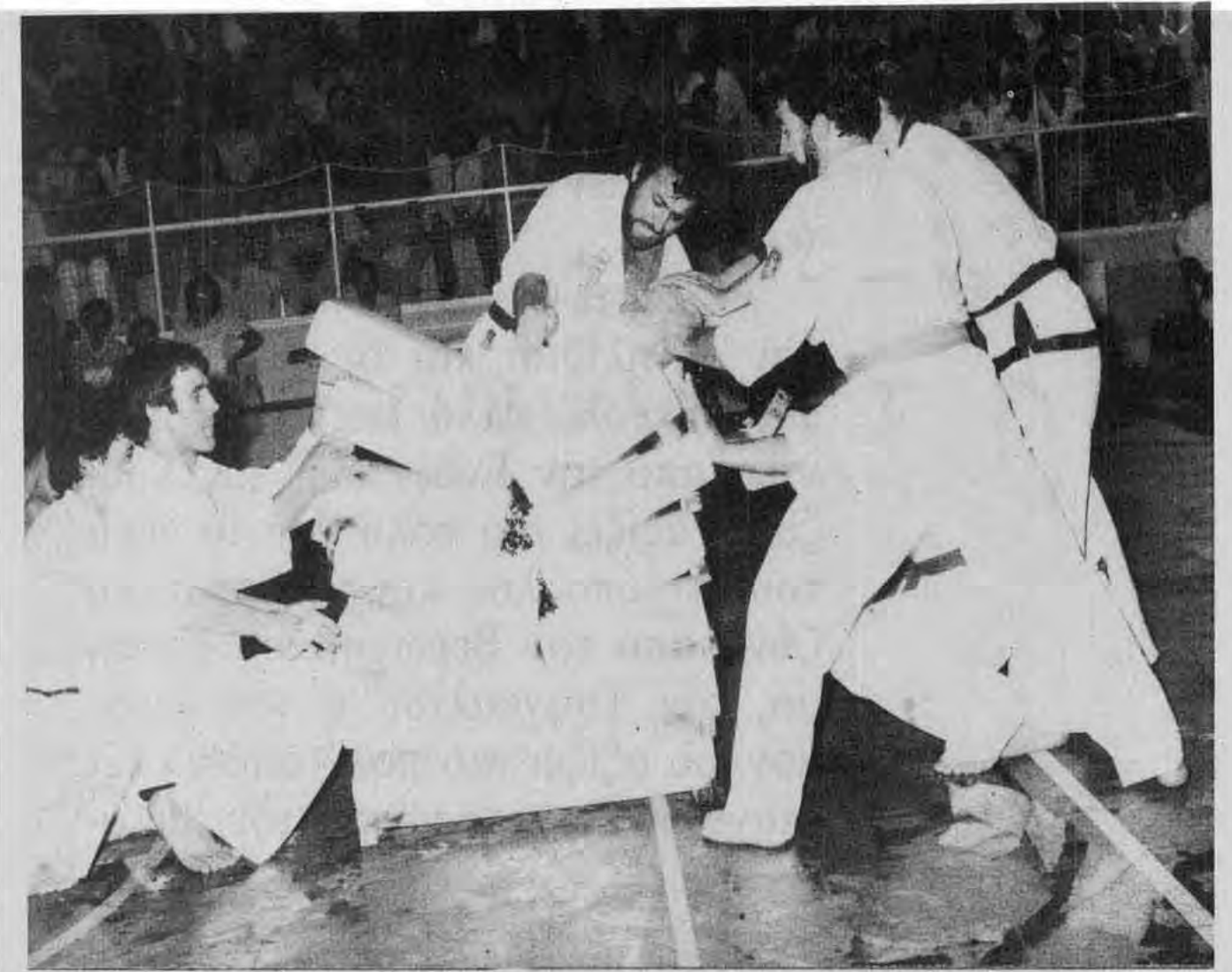
Τα χρόνια πέρασαν και οι Γιαπωνέζοι ξεχύθηκαν με τις Μαχητικές τους Τέχνες σε Ευρώπη και Αμερική. Ένα δυνατό στυλ με ψηλής στάθμης εκπαιδευτές έχει πολλές ελπίδες να διαδοθεί διεθνώς ενώ ένα ψευτόπραμα φτιάχνεται μόνο για τοπική κατανάλωση και δεν αντέχει στην κριτική ενός άλλου λαού. (Άλλωστε κάθε λαός έχει τους απατεώνες του. Πιο έξυπνοι είναι οι απατεώνες της Ιαπωνίας ή της Αμερικής από τους δικούς μας; Όχι βέβαια!).

Τα μεγάλα στυλ που διαδόθηκαν στον κόσμο αντιμετώπισαν την ανυπομονησία του Ευρωπαίου και του Αμερικάνου που δεν μπορού-

σαν να μένουν δυο χρόνια στην άσπρη ζώνη μέχρι να πάρουν την καφέ ή κατευθείαν τη μαύρη όπως στην Ιαπωνία. Και έγινε η εισβολή των εγχρώμων ζωνών πριν τη μαύρη.

Πριν ακόμα φτάσουν τα σωστά μεγάλα στυλ σε κάθε τόπο, ξεφύτρωναν οι «Σχολές» των ψευδοδασκάλων: ναυτικών ή πολυταξιδεμένων ή μεταναστών ή και όσων έβλεπαν πολλά ... έργα στον κινηματογράφο! Έγινε το συνοθύλλημα, μπερδεύτηκε ο κόσμος, δεν ξέρουν πού να πάνε οι νέοι, δεν ξέρουν τι να γράφουν οι δημοσιογράφοι, μερικοί ξέρουν αλλά ό,τι συμφέρει γράφουν κτλ.

Φυσικά όλα αυτά συμβαίνουν και στην Ελλάδα. Κατεξοχήν ναυτικοί οι Έλληνες, κατεξοχήν ταξιδεμένοι, σινεμαδάκηδες, ευφάνταστοι, εύπιστοι, αετονύχιδες και κορόιδα. Υλικό πρώτης ποιότητας για γρήγορη ανάπτυξη κάθε είδους Μάστερ. Οι δημοσιογράφοι έχουν μεσάνυχτα και γράφουν πιο καλά λόγια για τους ψεύτες παρά για τους σωστούς. Η Τηλεόραση παρουσιάζει όλα τα ... «τεφαρίκια».



Μετά από την ... εκτίναξη των Βουτσαρά και Ψιλόπουλου, Πρόεδρου και Γεν. Γραμματέα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Φιλάθλων Τζούντο, από την ... καφέ ζώνη στα ... ΕΚΤΟ και ΠΕΜΠΤΟ ΤΑΝ αντίστοιχα, ζητώ δημόσια συγνώμη από τον Μπιλ Ζαχόπουλο (που ... τσακίζει ανωτέρω τις παγοκολώνες!) αν κάποτε είχα αντιρρήσεις για τα 7,8,9, κτλ. νταν του. Όσα πεις, Μάστερ!

Η Αστυνομία, η Χωροφυλακή, ο Στρατός παίρνουν για εκπαιδευτές ... διαμάντια τύπου Οκινάουα-Τε. Το ειδικό περιοδικό ΣΑΜΟΥΡΑΪ τους έχει όλους ανακατεμένους στο ίδιο τσουβάλι για να παίρνει τις διαφημισούλες! Και άλλα απογοητευτικά.

Μόνο μία Μαχητική Τέχνη ξεχωρίζει από όλες τις άλλες. Ποια άλλη; Το ΤΖΟΥΝΤΟ φυσικά! Το Ολυμπιακό Άθλημα. Επιχορηγείται από το κράτος και διοικείται από επίσημη Ομοσπονδία. Λειτουργεί άνογα και αξιοκρατικά. Χαλάλι τα 80 εκατομμύρια που πήρε φέτος!

Αλλά να που παρουσιάζει και αυτό μια ... ανεπαίσθητη καινοτομία:

Το «καρεκλάτο»!

Μη με παρεξηγήσετε. Εννοώ την «απονομή νταν από καρέκλας». Είναι λίγο δυσνόητο; Γίνομαι σαφής:

Από την εποχή που το Τζούντο βρισκόταν στους ... στοργικούς κόλπους του ΣΕΓΑΣ η Τεχνική του Επιτροπή αντιμετώπιζε το πρόβλημα πώς να αμοίψει τον εαυτό της που το ... χαντάκωνε. Βρήκε λοιπόν τον πρωτότυπο τρόπο της απονομής νταν στα μέλη της. Μαζευόντουσαν λοιπόν ο Αναγνωστάκης, ο Βουτσαράς, ο Ψιλόπουλος, ο Βόλαρης κτλ. και αποφάσιζαν να δώσουν δύο νταν στους Βόλαρη, Ψιλόπουλο, Βουτσαρά και Αναγνωστάκη (τους έβαλα ανάποδα για να σας μπερδέψω). Και εγένετο η ... πυραμίδα του Ελληνικού Τζούντο.

Τώρα που το Τζούντο έχει ανεξάρτητη Ομοσπονδία το «καρεκλά-

το» νταν ... σκίζει τους αιθέρες. Πρόσφατα μαζεύτηκαν οι Βουτσαράς, Ψιλόπουλος, Βόλαρης, Κατσιάρης, Τσόγκας (μπήκε και ο Τσόντας τώρα) σύστησαν ... Επιτροπή Απονομής Διακρίσεων Τζούντο και έδωσαν στους εαυτούς τους παρακαλώ, παρακαλώ το ... ΕΚΤΟ ΝΤΑΝ και χωρίς ... σταθμούς ενδιαμέσους.

Και πέστε μου εμένα τώρα: Με τι μούτρα θα αντικρύσω τον Ζαχόπουλο. Τουλάχιστον αυτός φοράει και ένα κιμονό, κουράζεται και λίγο.

Ξέρω! Στην αρχή σας έρχονται γέλια, στη συνέχεια φουντώνετε στην αγανάκτηση. Αν σας έρθουν μετά δάκρυα τότε μόνο νιώθετε το μέγεθος της ηλιθιότητας.

Απογοήτευση;  
Δεν νομίζω. Μάλλον αγώνας ε-  
ναντίον των ηλίθιων και των απα-  
τεώνων.

Άλλωστε όλος ο κόσμος, ακόμα  
και οι ηλίθιοι και οι απατεώνες,  
ξέρουν πολύ καλά πως ένα πρώτο  
νταν από τον Ενοέντα ή τον Σου-  
ζούκι αξίζει πιο πολύ από τα δέκα  
του Ζαχόπουλου και μια πράσινη  
ζώνη από τον Βερώνη, τον Καπα-  
ρό, τον Τσαγκαλίδη ή τον Χεκί-  
μογλου αξίζει πιο πολύ από τα έξι  
νταν του Βουτσαρά και του Ψιλό-  
πουλου.

**Θύμιος Περσίδης**

**ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΑ ΑΚΡΙΒΕΙΑΣ  
ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

**ΕΥΧΡΗΣΤΑ - ΑΝΘΕΚΤΙΚΑ**

**ΔΥΤΙΚΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ**

**ΑΓΩΝΕΣ ΤΖΟΥΝΤΟ, ΑΓΩΝΕΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ,  
ΑΓΩΝΕΣ... ΚΑΒΑΛΑΣ ΣΤΟ ΣΒΕΡΚΟ ΤΟΥ ΤΖΟΥΝΤΟ,**

Από τον Θύμιο Περσίδη

## **ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΦΙΛΑΘΛΩΝ ... ΤΑΒΛΙ ΧΩΡΙΣ... ΖΑΡΙΑ!**

Από τον Θύμιο Περσίδη

**ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΤΑΚΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΕΚΑΤΟΥ ΝΤΑΝ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ  
ΑΓΩΝΕΣ ΑΝΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑΣ ΚΑΙ... ΧΟΝΔΡΟΠΕΤΣΟΕΠΙΔΕΙΞΗΣ**

Από τον Θύμιο Περσίδη

ελληνική ομοσπονδία  
φιλάθλων τζούντο  
αρ. πρωτ. 817 - Αθήνα 15-9-87.  
προς: Τα Μέλη της Τεχνικής Επι-  
τροπής.  
θέμα: Ανασύσταση Τεχνικής Επι-  
τροπής.

Κύριοι

Η θητεία της Τεχνικής Επιτρο-  
πής, στην οποία είσαστε μέλος,  
περατώθηκε με το τέλος της αγω-  
νιστικής περιόδου 1986-1987. Το  
Δ.Σ. της Ε.Ο.Φ.Τ., στη συνεδρίαση  
της 5-9-87, αποφάσισε την ανασύ-  
σταση της Τεχνικής Επιτροπής εν  
όψει της νέας αγωνιστικής περιό-  
δου.

Ύστερα από τα παραπάνω, η  
Ε.Ο.Φ.Τ. σας εκφράζει τις ειλικρι-  
νείς ευχαριστίες της για τις υπη-  
ρεσίες που προσφέρατε μέχρι ση-  
μερα, υπηρεσίες που πιστεύουμε  
ότι θα εξακολουθήσετε να προσφέ-  
ρετε, για την καλύτερη ανάπτυξη  
του αθλήματος.

Με αθλητικούς χαιρετισμούς

Β. Βουτσαράς  
Πρόεδρος ΕΟΦΤ

Ι. Ψιλόπουλος  
Γεν. Γραμματέας ΕΟΦΤ

Απονομές ΝΤΑΝ

Μετά την έγκριση του Κανονι-  
σμού Απονομής Διακρίσεων στο  
ΤΖΟΥΝΤΟ, από το Δ.Σ. της ΕΟΦΤ  
η προβλεπόμενη Επιτροπή για τις  
διακρίσεις και τις ηλικίες που δεν  
χρειάζονται εξετάσεις, την οποίαν  
αποτελούσαν οι κ.κ.

ΒΟΥΤΣΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ -  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΟΦΤ  
ΚΑΤΣΙΑΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ -  
Α' ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΟΦΤ  
ΨΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ -  
ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΕΟΦΤ  
ΤΣΟΓΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ - ΑΝΑΠΛ.  
ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ ΕΟΦΤ  
ΒΟΛΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ -  
ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ  
ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΕΟΦΤ

μελέτησε τις αιτήσεις των παλαιών  
αθλητών του αθλήματος και σύμ-  
φωνα με τα κριτήρια του Κανονι-  
σμού συνέταξε την παρακάτω ιε-  
ραρχία του αθλήματος:

ΑΠΟΝΟΜΕΙ:

Το 1ο νταν: ΠΡΟΦΗΤΗ ΙΩΑΝ.

Το 2ο ΝΤΑΝ στους κ.κ.:  
ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ  
ΠΑΠΑΒΛΑΣΟΠΟΥΛΟ ΙΩΑΝΝΗ

Και το 3ο ΝΤΑΝ στους κ.κ.:  
ΤΣΑΓΚΑΛΙΔΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟ  
ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ ΘΕΟΔΩΡΟ  
ΔΑΛΕΖΙΟ ΜΑΡΚΟ  
ΚΟΥΤΣΟΥΚΗ ΠΑΡΗ  
ΛΥΚΟΥΔΗ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ

Το 4ο ΝΤΑΝ στον κ.  
ΠΕΠΠΑ ΤΡΥΦΩΝΑ

Το 5ο ΝΤΑΝ στους κ.κ.  
ΜΑΓΓΟΥΛΑ ΕΥΑΓΓΕΛΟ  
ΤΣΟΠΕΛΑ ΘΕΟΔΩΡΟ  
ΒΕΡΩΝΗ ΙΩΑΝΝΗ  
ΒΟΥΡΒΟΥΛΗ ΑΓΗΣΙΛΑΟ  
ΨΙΛΟΠΟΥΛΟ ΙΩΑΝΝΗ  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟ  
ΛΙΝΟ ΔΗΜΗΤΡΙΟ  
ΑΧΑΝΤ ΑΝΤΩΝΗ

Και στον κ. ΣΟΛΟΠΟΥΛΟ ΘΕΜΗ,  
μετά όμως την εκκρεμότητα που  
έχει στην Ε.Φ.Ι. και αφού η έκβαση  
γι' αυτόν θα είναι θετική.

(Από τον Εκδότη: 'Η ... Τσιτσιολίνος ή Πέμπτο Νταν. Δεν μπορείς να τα έχεις όλα σ' αυτόν τον κόσμο!)

Αναγνωρίζει ακόμη και απονέμει το 5ο ΝΤΑΝ στον κ. ΠΕΛΕΝΤΡΙΔΗ ΣΤΥΛΙΑΝΟ ομογενή εξ Αιγύπτου.

Το 6ο ΝΤΑΝ στους κ.κ.:  
ΒΟΥΤΣΑΡΑ ΒΑΣΙΛΕΙΟ  
ΒΟΛΑΡΗ ΓΕΩΡΓΙΟ  
ΒΛΑΤΣΑ ΓΕΩΡΓΙΟ  
ΤΣΟΓΚΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ  
ΚΑΤΣΙΑΡΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗ

Διευκρινίζεται ότι οι προαναφερόμενοι του λοιπού δεσμεύονται σύμφωνα με τον Κανονισμό για την επόμενη διάκριση αφ' ενός από την ηλικία και αφ' ετέρου από την χρονική περίοδο που προβλέπεται μεταξύ των διακρίσεων.

Β. Βουτσαράς  
Πρόεδρος ΕΟΦΤ

Ι. Ψιλόπουλος  
Γεν. Γραμματέας ΕΟΦΤ

Από τον Θύμιο Περισίδη:

Τα διαβάσατε τα παραπάνω;  
Με τις υγείες σας!

Τονίζω ότι η Τεχνική Επιτροπή Τζούντο είχε μέλη παλιούς αθλητές γνώστες του αθλήματος που είχαν καθοριστεί με απόφαση του Δ.Σ. από τον Ιανουάριο του '87 και ενώ το καταστατικό της Ομοσπονδίας προβλέπει θητεία ενός έτους, τα σαΐνια του ΔΣ της ΕΟΦΤ μας έπαψαν στους 6 μήνες, γιατί διαμαρτυρηθήκαμε για την απονομή του 6ου νταν στον κ. Γιώργο Καράγιωργα.

Αλλά εμείς όπως και όλος ο κόσμος του Τζούντο μωριστήκαμε τη βρώμα που ερχόταν αμέσως μετά και ήταν η απονομή του 6ου «καρεκλάτου» νταν (και 5ου και 4ου) σε μερικά νούμερα που έχουν ανεκπλήρωτα απωθημένα. Ποιός αθλητής και ποιός σοβαρός τζουντόκα θα δεχτεί αυτό το «βιασμό» της ηθικής του αθλήματος και δεν θα «σπάσει τα μούτρα» μιας τόσο «ανήθικης» διοίκησης;

Αυτό όμως είναι το ένα εκατοστό του κακού.

Το ΚΑΚΟ είναι ότι ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΤΖΟΥΝΤΟ! ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ! ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΔΙΟΙΚΗΣΗ! ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΘΛΗΤΕΣ! ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ!

ΔΕΝ ΕΧΟΥΜΕ ΤΙΠΟΤΑ!

Και γι' αυτά ευθύνονται οι Βουτσαράς και Ψιλόπουλος!

Πριν πέντε χρόνια τα ίδια άτομα της σημερινής διοίκησης είχαν φέρει την Ελληνική Ομοσπονδία στην κατάσταση να διοργανώνουμε Βαλκανικούς στην Αθήνα και βγάζουμε εθνική ομάδα με τρεις αθλητές και έναν στρατιώτη, που είχε βγει Σαββατοκύριακο, απέναντι στις επταμελείς πανίσχυρες ομάδες των Βαλκάνιων. Είχαν καταδικάσει οι ασυνείδητοι τους αθλητές μας να ξεκινάνε από το 3-0 εις βάρος τους μέσα στην Αθήνα. Οι ίδιοι αυτοί άνθρωποι είχαν το θράσος να θέλουν να διοικούν μέχρι σήμερα! Το αποτέλεσμα: Σε ένα μήνα ξανακάνουμε Βαλκανικούς στην Αθήνα και οι ομάδες μας βρίσκονται σε χειρότερη κατάσταση από τότε.

Οι Βουτσαράς και Ψιλόπουλος φταίνε γι' αυτό!

Σας κάνει εντύπωση γιατί αναφέρω αυτά τα δύο ονόματα. Τα αναφέρω μετά από πολλή μελέτη του θέματος. Είναι τα δύο «μυαλά» της κακοήθειας της διοίκησης του τζούντο. Ο Βουτσαράς «προσεταίριζεται» ανθρώπους και ο Ψιλόπουλος «κατευθύνει» καταστάσεις. Ο πρώτος δουλεύει «με επαφές» και ο δεύτερος από το γραφείο με «κλειδωμένα» αυτιά.

Ο Βουτσαράς είναι μανούλα μοναχή στο να εμφανίζει φίλους του σαν αντιπροσώπους συλλόγων, να τους μεταφέρει από σύλλογο σε σύλλογο, να ευνοεί ορισμένους «ψόφιους» συλλόγους (με τατάμι, μεταγραφές, διευκολύνσεις), ώστε να έχουν δικαίωμα ψήφου και η ψήφος τους να είναι δική του. Ο Ψιλόπουλος ενεργεί με παθητική μέθοδο: ΔΕΝ γνωστοποιεί, αλλά κρύβει, ΔΕΝ παρουσιάζει, αλλά καλύπτει, ΔΕΝ σε κοντράρει, αλλά σου πνίγει σιωπηρά κάθε δικαίωμα, ΔΕΝ σου αρνείται αλλά δεν σου δίνει τίποτα.



Στη μέση οι... μορφές της Διοίκησης του Τζούντο Τσόγκας αριστερά και... Νίντζα Ψιλόπουλος δεξιά. Μόνος δεξιά ο Γιώργος Βολαράρης εκτελεί το ... "Καρέκλα Νο Κάτα" για το Έκτο Νταν Τζούντο (Ασπρόκόκκινη Ζώνη) μπροστά στα κατάπληκτα μάτια όλης της ... Ευρώπης.



ΔΕΝ σε καταδυναστεύει βέβαια, αλλά σου δίνει πέντε λεπτά το χρόνο να ξεθυμάνεις την αγανάκτησή σου για τις βλακείες τους που αχρηστεύουν το έμπυχο υλικό του αθλήματος και κατασπαταλούν τα λεφτά των φορολογουμένων (ογδόντα εκατομμύρια παίρνει φέτο το τζούντο κύρια Ρουμελιώτη!). Αναφέρομαι στην περυσινή Γενική Συνέλευση, όπου ο κύριος Βουτσαράς (πρόεδρος της Ομοσπονδίας) πρότεινε το συνεταιράκι κύριο Ψιλόπουλο (Γεν. Γραμματέα της Ομοσπονδίας) για πρόεδρο της Γ.Σ. και, ενώ ο κ. Μπόλης το παρατήρησε, οι αφελείς αντιπρόσωποι των συλλόγων το δέχτηκαν σφίγγοντας έτσι μια θηλειά στο λαιμό τους που τους άφηνε να μιλάνε... πέντε λεπτά το χρόνο.

Δεν πιστεύω να είναι και φέτος ο κ. Ψιλόπουλος Πρόεδρος στη Γενική Συνέλευση! Θα γίνω ο μεγαλύτερος... θαυμαστής του! Μιλάμε για μεγάλη... μορφή!

Στο λίγο που μίλησα (4 λεπτά) στην περυσινή συνέλευση, σαν εκπρόσωπος του ΤΟΚΑΙ (Μαρούσι), αναφέρθηκα στα εξής:

1- Δεν διοικούσαν μια χρονιά όπως είπαν αλλά 10 χρόνια τλαιπυρών το Τζούντο με την ... εμπνευσμένη διοίκησή τους.

2- Δεν δημιουργήθηκαν νέοι ουσιαστικοί σύλλογοι, αλλά μόνο δικοί τους σύλλογοι - «σφραγίδες».

3- Για όλα τα χρόνια που διοικούσαν είχαν αποτύχει παταγωδώς σε όλα τα θεμελιώδη για την ανάπτυξη του αθλήματος που είναι: Αίθουσες, Τατάμι-Τζουντόγκι, Προπονητές, Σχολείο Προπονητών, Επαγγελματική Ειδίκευση και Κατοχύρωση, Διαιτητές, Σεμινάρια Διαιτητών, Εθνική Ομάδα, Αγώνες Εξωτερικού, Κανονισμοί Μαύρων Ζωνών κτλ.

Με όλα αυτά τα θέματα καταπιόσθηκαν υποτονικά και κατάληξαν σε οικτρές αναβολές, ματαιώσεις και αποτυχίες.

Αυτό που κατάφεραν είναι να «σκαρφαλώσουν» στο τηλεγραφόξυλο που λέγεται ιεραρχία μαύρων ζωνών τζούντο λάου-λάου όλα αυτά τα χρόνια (και κατακόρυφα πριν λίγες μέρες).

4- Παιδαριώδης οργάνωση των πάντων και κανένας προγραμματισμός που σημαίνει διοικητική ανικανότητα.

5- Απαράδεκτα κακή διαχείριση του Ιάπωνα προπονητή. Τον βλέπουν δέκα άτομα και δεν τον έχουν δει ούτε φωτογραφία εκατοντάδες αθλητές από όλους τους συλλόγους.

6- Πλήρης αδιαφάνεια στη λειτουργία της Ομοσπονδίας και στις ενέργειες των μελών της. Ευνοούν προκλητικότερα τους «δικούς τους» σε βάρος των άλλων συλλόγων.

7- Καταβαράθρωναν από άποψης δημοσιότητας το Τζούντο. Ακόμα και το ΔΥΝΑΜΙΚΟ που ζητάει συνεχώς νέα του αθλήματος βρίσκουν τρόπο να μην τα παίρνει. Αυτό από προσωπική κακία!

Αυτά και μερικά ακόμα είπα περιληπτικά πέρυσι. Αλλά αυτά τα ίδια συνέβαιναν και πριν πέντε χρόνια λίγο λιγότερο. Και αυτά τα ίδια συμβαίνουν φέτο χειρότερα. Δηλαδή πάμε κυριολεκτικά από το κακό στο χειρότερο!



Και φτάνουμε στη Γενική Συνέλευση της 6ης Φεβρουαρίου 1988.

Με επίσημη ιστορία έντεκα χρόνων και ανεπίσημη πάνω από τριάντα, που βρίσκεται το Τζούντο σήμερα;

Οι φίλαθλοι είναι ελάχιστοι. Οι αθλητές σε πολύ χαμηλό τεχνικό επίπεδο. Οι εθνικές ομάδες ανύπαρκτες. Οι προπονητές ανεκπαίδευτοι. Οι διαιτητές άσχετοι σε μεγάλο ποσοστό. Ο κόσμος δεν ξέρει αν υπάρχει Τζούντο.

Και η Διοίκηση του Τζούντο έχει το θράσος να μην ... εξαφανίζεται! Λειτουργεί μέσα από ένα μίγμα σκοταδισμού και αυθαιρεσίας. Παίρνει σε όλους τους τομείς αποφάσεις τελείως ανώμαλες και ασυνεπείς προς το πνεύμα του αθλήματος. Ειρωνεύεται και εμπαιξίζει έμπρακτα όλους τους αθλητές της Ελλάδας.

Όλα αυτά ακούγονται αόριστα και γι' αυτό τα καθορίζω πιο κάτω με παραδείγματα:

Οι άνθρωποι της Διοίκησης είναι: Βουτσαράς (Πρόεδρος), Κατσιάρης (αντιπρόεδρος), Βόλαρης (αντιπρόεδρος), Ρούσκα (αντιπρόεδρος), Ψιλόπουλος (Γεν. Γραμματέας), Τσόπελας (Έφορος Υλικού), Σολόπουλος (Έφορος ... Σεξ), Λινός (Ταμίας).

Τα προαναφερόμενα παιδάκια μαζί με τον κύριο Βακατάση (Αλκατράζ) βουλιάζουν επί 10 χρόνια το τζούντο όλο και πιο βαθιά (... τόσο πιο γλυκά!).

Κολλητοί υποστηρικτές τους τα τελευταία δυο-τρία χρόνια οι Τσόγκας (Αναπληρωτής Γεν. Γραμματέα) και Παναγιωτόπουλος (περιερμη μορφή).

Αλλά τι έκαναν όλοι αυτοί οι ... κακοί!

Σαν διοίκηση της Ομοσπονδίας Τζούντο:

1- Δεν τηρούν κανένα πρόγραμμα είτε πρόκειται για αγώνες είτε πρόκειται για προπονήσεις; είτε για επιμόρφωση προπονητών, είτε για σεμινάρια διαιτητών. Απόδειξη ότι το περυσινό Σχολείο Προπονητών που δήθεν οργάνωσαν το ακύρωσαν επειδή ξέφυγαν από τον έλεγχό τους αυτοί που θα το παρακολουθούσαν.

2- Δεν ενημερώνουν τους Συλλόγους για καμιά απολύτως ενέργεια της Ομοσπονδίας: «Πρόβατα» οι Σύλλογοι! Ούτε για αποτελέσματα αγώνων εσωτερικού ή εξωτερικού ή επαφές εξωτερικού.

4- Δεν επιτρέπουν σε αντιπρόσωπους συλλόγων να δουν τα πρακτικά του Διοικητικού Συμβουλίου. Πόσα κρύβουν άραγε;

5- Έχουν αχρηστεύσει τη χρησιμότητα του Ιάπωνα προπονητή υποαπασχολώντας τον σε ακατάλληλη αίθουσα χωρίς αθλητές και χωρίς αντικείμενο.

6- Δεν πληρώνουν τα οδοιπορικά των αθλητών.

7- Πάνε πολλαπλά ταξιδάκια δήθεν για αγώνες.

8- Μοιράζουν ασύδοτα, τρελλά και αυθαίρετα Μαύρες Ζώνες αντίθετα με κάθε δεοντολογία. Τελευταία πήραν μεταξύ τους τα νέα

«καρεκλάτα» νταν, αλλά αυτού του είδους η ... αναρρίχηση σε τηλεγραφόξυλο που «γλιστράει» έχει τον κίνδυνο του απότομου γλιστρήματος μαζί βέβαια με την ευχαρίστηση της ... κορυφής! Ίσως αυτό να τους ... έλκει!

9- Τοποθετούν και μετακινούν με γλοιώδεις μεθόδους τους εαυτούς τους και άτομα δικά τους σε θέσεις αντιπροσώπων συλλόγων ώστε να εξασφαλίζουν ψήφους και να διατηρούν τις θέσεις τους.

10- Ορίζουν και παύουν Τεχνικές Επιτροπές ανάλογα με τις προσωπικές τους σκοπιμότητες.

11- Δεν τηρούν κανένα Εσωτερικό Κανονισμό.

12- Κατευθύνουν τα αποτελέσματα των αγώνων ευνοώντας αθλητές ή συλλόγους κατά τις βλέψεις τους.

13- Αυτό είναι το πιο γρουσουζικό: Έρχεται το αγγούρι των Βαλκανικών 1988. Μια χοντρή αποτυχία που θα εκθέσει ελπίζω ανεπανόρθωτα και τους ανθρώπους της Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού που τους ευνοούν δίνοντας 80 εκατομμύρια να σπαταληθούν από μια διοίκηση που δεν την εκτιμούν οι αθλητές της.

Δεν πιστεύω να πιστεύετε πως θα έρθει κανένας μάγος από το ... Ταμ-τούμ να μας διορθώσει τα στραβά; Κάτι πρέπει να κάνουν οι Σύλλογοι και οι αθλητές!

Αλλά ας δούμε αυτή την περιφημη Διοίκηση του Τζούντο κατά ... πρόσωπο.



## Ο ΣΟΓΚΟΥΝ ΒΟΥΤΣΑΡΑΣ

Ο κ. Βουτσαράς έκανε τζούντο παλιά στον Όμιλο Αντισφαιρίσης με δάσκαλο τον κ. Καράγιωργα. Κάποτε φόρεσε ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ μαύρη ζώνη και από τότε δήλωνε ... πρώτο νταν! Πριν δέκα χρόνια το διορατικό του μάτι είδε ... μακρὰ

(μέχρι σήμερα, όχι πιο πέρα!) και χώθηκε στην Τεχνική Επιτροπή Τζούντο του ΣΕΓΑΣ. Αυτό μέχρι τώρα τον ... οφέλησε γιατί μπόρεσε να δώσει στον εαυτό του 2ο νταν, 3ο νταν και ξαφνικά (προχθές) ... 6ο νταν! Κάνει όλες τις ... στρατηγικές κινήσεις: Συνεταιρίζεται τον Βακατάση, ... κολεγιά με τον όμοίό του στην απόκτηση μαύρης ζώνης Κατσιάρη, ... δημιουργεί τον Τσόγκα, ... κινεί τον Τσόπελα, κατευθύνει τους Σολόπουλο, Βόλαρη, Λινό και Ρούσκα, ... παίζει τους Τσαγκαλιδη και Βλάτσα ... τοποθετεί τον Ψιλόπουλο και δουλεύει ... τον Πέππα. Σε συνενόηση με τον Ψιλόπουλο κατευθύνει τα ... πόνια να αλλάζουν επιτροπές όποτε θέλουν, να δίνουν νταν και να παριστάνουν τους ... διοικητικούς γενικά. Γράφει στα παλιά του τα παπούτσια τους Συλλόγους, διότι ποτέ δεν τους ενημέρωσε για τίποτα, καθώς και όλους τους αθλητές που μοχθούν χρόνια για κάθε βαθμίδα στο Τζούντο.

Ο άνθρωπος αυτός πρέπει να φύγει τελείως από την Ομοσπονδία!

## Ο ΣΑΜΟΥΡΑΪ ΒΑΚΑΤΑΣΗΣ

Καλά αυτόν τον χτύπησε η μοίρα! Θα μιλήσουμε πάλι γι' αυτόν, όταν και αν ξαναεμφανιστεί. (Φυσικά μέχρι να παραιτηθεί από Πρόεδρος έκανε τα ίδια με τον Βουτσαρά).

## Ο ΝΙΝΤΖΑ ΨΙΛΟΠΟΥΛΟΣ

Χαμογελαστός, ανάλαφρος, φιλικός, δεν τον έπιανε το μάτι μου σε τι κόλπα είναι χωμένος! Δημοκρατικότατος (ΠΑΣΟΚ της ΔΕΗ και επαφές με τη Γεν. Γραμματεία) μας άφησε τελείως ελεύθερους να μιλάμε ΠΕΝΤΕ ατελείωτα λεπτά ΤΟ ΧΡΟΝΟ. Σημμένη η δουλειά με τον Βουτσαρά: Ο Βουτσαράς τον προτείνει για Πρόεδρο της Γεν. Συνέλευσης και έτσι αυτοί που λογοδοτούν, για τις πράξεις τους στο 1986 σε εμάς, μας επιβάλουν "και λίγα τα λόγια μας" σε πέντε λεπτά ενώ αυτοί μιλάνε όσο θέλουν.

Στα στιγμιότυπα από τους αγώνες εντύπωση μας έκαναν το ... τσιγάρο της Ρίζου στον αγωνιστικό χώρο, ο πολύ προσεκτικός αγώνας των Χαμογεωργάκη-Κουιμιτζή, το καταπληκτικό σεσί-χαράι και ιππών του Κουλούρη, η πονηρή αλεπού Γεωργιάδης που πήρε στην απόφαση τον Νίκα και η ήττα με κάτω-γκουρούμα και ιππών του απρόσεκτου Ρήγου (δεν πρόλαβα φωτογραφία).

**Ψιλόπουλος:** Ο Γενικός Γραμματέας της ΕΟΦΤ. Ο άνθρωπος που κατευθύνει πολλά χωρίς να φαίνεται. Σ' αυτόν φτάνουν όλα τα νέα ενδιαφέροντα ή όχι. Ανάλογα με το συμφέρον, άλλα πνίγει στο σκοτάδι και άλλα φανερώνει ευνοώντας «τους δικούς τους». Και όταν του ζητώ τα Πρακτικά του Δ.Σ. σαν εκπρόσωπος Συλλόγου μου απαγορεύει να τα δω (κι αν το αρνηθεί είναι ψεύτης). Δηλαδή αυτοί που βρέθηκαν στο Δ.Σ. είναι πιο εξελιγμένα πλάσματα και οι Σύλλογοι τους έχουν ιδιαίτερη μεταχείριση από τους άλλους;

Παρ' όλο που είμαστε παλιοί συνάδελφοι από το Ε. Μ. Πολυτεχνείο, θεωρώ ότι με κοροϊδεύει επί χρόνια εκμεταλλευόμενος την εμπιστία μου στα όσα μου έλεγε. Πιστεύω ότι επί χρόνια και από τη θέση της γραμματείας της διοργάνωσης των αγώνων, κατεύθυνε ορισμένους αγώνες. Πιστεύω ότι από τη θέση της γραμματείας της Ομοσπονδίας είναι υπεύθυνος για πολλές εσκεμμένες παρατυπίες. Του υπόσχομαι πως όταν κάποτε μπω σ' αυτή την ομοσπονδία θα ξετρυπώσω το κάθε τι για να δει ο κόσμος τι φταίει για την εξαθλίωση του Τζούντο. Άλλωστε το να κρύβουν ενέργειες που θίγουν συλλόγους, πράγμα που μόλις το βλέπαν οι σύλλογοι θα έφερναν το θέμα σε Γενική Συνέλευση.

Να ... τσουλάς Ψιλόπουλε από την ΕΟΦΤ σιγά-σιγά!



Μόλις τώρα θυμήθηκα την τελευταία τρίπλα: Ο Ψιλόπουλος τοποθετήθηκε από τον Βουτσαρά αντιπρόσωπος του Κολοσσού Ρόδου. Τελευταία ο Σύλλογος έκλεισε το Τζούντο και ο Βακατάσης πήγε τον Ψιλόπουλο στον Πανελλήνιο, όπου αντιπρόσωποι και υπεύθυνοι δέκα χρόνια τώρα είναι οι Χούντρας και Κλουβάτος. «Ψήσανε» τον Χούντρα που «δεν ασχολείται» να βάλουν πρώτο αντιπρόσωπο τον Κλουβάτο και αναπληρωματικό τον Ψιλόπουλο. Ο Χούντρας δεν πονηρεύτηκε πάνω στην προπόνηση και δέχτηκε και έτσι το ξυράφι ο Βακατάσης έγραψε την επιστολή του Πανελληνίου στην ΕΟΦΤ λίγο ανάποδα: πρώτο τον Ψιλόπουλο και ... αναπληρωματικό τον Κλουβάτο! Τέτοια κάνουν και επιπλέουν! Φυσικά μετά από αυτό ο Ψιλόπουλος πέταξε έξω από την ΕΟΦΤ τον Βακατάση! (Νίντζα σας λέω!) Αλλά δεν ξέρει ότι ο Πανελλήνιος θα του κόψει τα πόδια! Πάει για ... σεπούκου ο στρογγυλός!

## Ο ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΑΤΣΙΑΡΗΣ

Η άποψή του είναι πως πρόκειται για απλή προπαγάνδα: 0 νταν συν 1 ψεύτικο νταν ίσον 1 νταν (σαν παιδί κι αυτός!). 1 ψεύτικο νταν συν 1 «καρεκλάτο» νταν ίσον 2 νταν (και τους μπερδέψαμε εκτός από τον Περισίδη!). 2 νταν συν άλλο 1 «καρεκλάτο» ίσον 3 νταν (δώωωστου!). 3 νταν συν ... άλμα επί ψηλώ κοντώ ίσον έξι ο Δημοσθένης μααας! (Προσοχή, γλιστράει!).



## Ο ΜΑΣΤΕΡ ΒΟΛΑΡΗΣ

Δεν θα σου πω πολλά γιατί θα ήθελα άλλο ένα περιοδικό. Λίγα και σταράτα:

Τι γνώμη έχεις για μια Διοίκηση στο Τζούντο που βάζει Πρόεδρο Τεχνικής Επιτροπής το ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΜΗΔΕΝΙΚΟ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ σε όλη την Ελλάδα και τις ... αποικίες!

(Μη μου κουνηθείς για Δικαστήριο γιατί γι' αυτά που γράφω έχω 100 υπογραφές και ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ ΚΥΠΡΟ! (όχι του Πέππα, άλλο φρέσκο!).

Το όνειρό μου είναι σε διάλειμμα συναυλίας του Νταλάρα στο Ολυμπιακό Στάδιο και μπροστά σε 80.000 θεατές να σε εξετάσω εγώ στις ... πτώσεις!

## Ο... ΠΟΛΥΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ ΤΣΟΓΚΑΣ

Τι να πεις κι εσύ; Στόχο την Ακαδημία Σωματικής Αγωγής έχεις! Τι πειράζει αν σε πάνε από το Β2 στο Β4 και από κει στο Γ5. Η δουλειά να γίνεται. Το ποιους θα πατήσουμε θα κοιτάμε; Πώς πάει το ελατήριο στο χέρι;

Α! ναι! Με γειά και το ΕΚΤΟ ΝΤΑΝ!

Δεν έμεινε ... τύμπανο! (σε ... αυτή εννοώ!)

## Ο... ΠΟΛΥΤΑΞΙΔΕΜΕΝΟΣ ΛΙΝΟΣ

Στο Παρίσι, Λινός! Στη Μαδρίτη, Λινός! Στις Βρυξέλλες, Λινός! Στις Μπαχάμες Λινός! Στο Ταμ-Τούμ, Λινός! Χρωστάμε ένα χρόνο οδοιπορικά, Λινός! Ψηφίζουμε ό,τι λέει ο Βουτσαράς, Λινός! Κατηγορείται για σύσταση ... Διοίκησης Ομοσπονδίας: Λινός! Συμμετέχει ακέραια σε ό,τι κάνουν τα «μυαλά»: Λινός!

## Η... ΜΟΡΦΗ ΡΟΥΣΚΑΣ

Το λάθος του Βερώνη. Που μόλις τελευταία διορθώθηκε. Και έμεινε ο Ρούσκας χωρίς σύλλογο; Μπα, κάποιον θα του βρει ο Βουτσαράς! Στα ... 6 νταν του Βόλαρη!

## ΤΑ... ΠΟΥΛΙΑ ΤΟΥ ΤΑΒΛΙ

Και το παιχνίδι συνεχίζεται: Φανταστείτε τον Βουτσαρά και τον Ψιλόπουλο με λιακάδα να έχουν ανοίξει το ... Τάβλι τους (την Ομοσπονδία δηλαδή) σε σιδερένιο τραπεζάκι καφενείου και να παίζουν την παρτίδα χωρίς ... ζάρια (το χέρι όμως το κουνάνε με ιδιαίτερη μανία), λέγοντας τις ζαριές απ' το μυαλό τους!

**ΒΟΥ:** 6-5. Τον Τσόγκα από τον Αθηναϊκό στον Όμιλο Παραδείσου.

**ΨΙΛ:** Ασσό-δου. Τον Βόλαρη από Πρόεδρο Τεχνικής Επιτροπής, Πρόεδρο Εξεταστών Μαύρων Ζωνών.

**ΒΟΥ:** (Παίζει τα ... αόρατα ζάρια!). Ντόρτια: Ο Κασιούλας στον Όμιλο Αντισφαιρίσης, ένα! Ο Βακατάσης από Έφορος Εθνικών Ομάδων, ... αγγούρια, δύο! Ο Σολόπουλος από ... Σύμβολο του Σεξ, αθώο περιστεράκι, τρία! (Τύπου ... Τσιτσιολίν!). Και τέλος ο Κασιούλας από άγνωστος, Αρχηγός Κριτών! Τέσσερα.

**ΨΙΛ:** (Τα ... παίζει κι αυτός μετά μανίας!). Ασσό-δου!

**ΒΟΥ:** Δεν σε θέλει σήμερα!

**ΨΙΛ:** Δεν το κλείνουμε;

**ΒΟΥ:** Με πόσα;

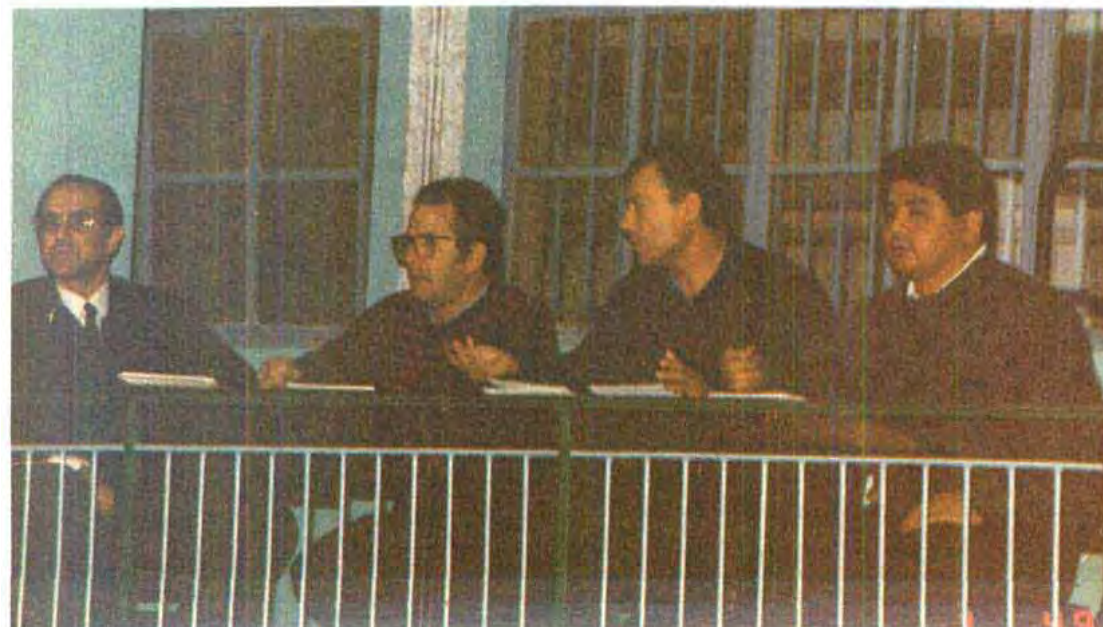
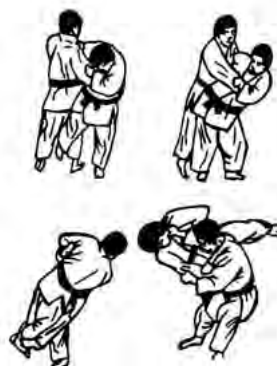
**ΨΙΛ:** 6-5!

**ΒΟΥ:** Έγινε!

Έτσι πήρε έξι νταν ο Βουτσαράς και 5 νταν ο Ψιλόπουλος και μείνανε σε μας ... τα ζάρια!

Μόλις παρακολουθήσατε εξετάσεις για υψηλά νταν στο Ελληνικό Τζούντο.

Θύμιος Περισίδης



## ΜΙΑ ΞΕΧΑΣΜΕΝΗ ΑΠΟΨΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Από τον Σάββα Μαστραππά

Εδώ και αρκετά χρόνια η τέχνη του Αϊκίντο διδάσκεται στο γυμναστήριο του Ε.Μ.Π. Εκτός από ελάχιστες αναφορές του "ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ" με αφορμή επισκέψεις μεγάλων δασκάλων της τέχνης στην Αθήνα, τίποτα άλλο δεν έχει γραφτεί σχετικά με "το μονοπάτι της πνευματικής αρμονίας", όπως μεταφράζεται στα Ελληνικά η λέξη Αϊκίντο. Οι υπεύθυνοι για την εκπαίδευση των λιγοστών Ελλήνων Αϊκιντόκα κρατήθηκαν μακριά από τη δημοσιότητα και σεμνά διατήρησαν την παράδοση της πολεμικής τέχνης.

Με αφορμή την επίσκεψη του Άγγλου δασκάλου Τέρρυ Έζρα, βρήκαμε την ευκαιρία ο Χρήστος Λιάκος και εγώ, να μιλήσουμε με τους Έλληνες μαθητές του Αϊκίντο και στη συνέχεια τον σενασί Τ. Έζρα. Τον ρωτήσαμε για τη ζωή του, για την τέχνη και τη φιλοσοφία του σύγχρονου Αϊκίντο, για τις προοπτικές εξάπλωσης του Αϊκίντο, για τους Έλληνες μαθητές του. Τα όσα είπαμε, τα παραθέτουμε με συντομία στη συνέχεια, ευχαριστούμε τόσο τον σενασί Τέρρυ Έζρα, όσο και τους Έλληνες Αϊκιντόκα για την προθυμία και την ευγένεια με την οποία μας δέχθηκαν.

Ο δάσκαλος Τέρρυ Έζρα γεννήθηκε στο Λίβερπουλ το 1945. Αρχισε την εκπαίδευση του στο Αϊκίντο 1963 σε ηλικία 18 χρόνων με πρώτο δάσκαλο τον Άγγλο Weir Wright. Στη συνέχεια έγινε μαθητής του Ιάπωνα δασκάλου Νόρο, ο οποίος προσπαθούσε να διαδώσει το

Αϊκίντο στη Μεγάλη Βρετανία κάνοντας σεμινάρια σε όλη τη χώρα εκείνη την εποχή. Με την εγκατάσταση του σενασί Τσίμπα στη Μεγάλη Βρετανία ο Τέρρυ Έζρα γίνεται μαθητής του. Σήμερα είναι κάτοχος του 5ου νταν και διδάσκει Αϊκίντο τόσο στη Μ. Βρετανία όσο και σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες όπως η Νορβηγία και η Ελλάδα.

"Είναι η τρίτη συνεχής χρονιά που βρίσκομαι στην Ελλάδα, μας είπε ο δάσκαλος, μια χώρα που πάντοτε εξασκούσε πάνω μου κάποια ιδιαίτερη γοητεία. Είμαι γοητευμένος από τις φυσικές ομορφίες της χώρας σας, είμαι επίσης, το πιο σημαντικό, πολύ ευχαριστημένος με τους Έλληνες μαθητές μου στο Αϊκίντο".

Αποφασιστικό ρόλο στη διαμόρφωσή του σαν Αϊκιντόκα, ο σενασί Έζρα μας είπε ότι έπαιξε η διαμονή του στην Ιαπωνία. Προπονήθηκε σε διάφορα ντότζο στη Χιροσίμα, στο Κυότο και το Τόκυο. Τόνισε μόνο ιδιαίτερα ότι προπονήθηκε με τον σενασί Σουγκανούμα για τον οποίο μας είπε ότι είναι ένας υποδειγματικός δάσκαλος της τέχνης του Αϊκίντο. Αναφέρθηκε επίσης στη "θητεία" του σε ένα ναό ΖΕΝ στο Κυόσου.

"Πολύ λίγοι", νομίζουμε, "είναι οι μαχητές που ασχολούνται με το Αϊκίντο, τόσο στη χώρα μας όσο και παγκόσμια σε σχέση με τις άλλες πολεμικές τέχνες" που νομίζετε ότι οφείλεται αυτό;", ρωτήσαμε τον σενασί Τ. Έζρα.

"Είναι αλήθεια", μας είπε, "ότι το Αϊκίντο σε σχέση με άλλες πολεμικές τέχνες είναι λιγότερο διαδεδομένο. Παρά το γεγονός ότι όλες οι πολεμικές

τέχνες είχαν την ίδια αφετηρία από άποψη φιλοσοφίας, δηλαδή οι πολεμιστές τότε είχαν να αντιμετωπίσουν και να νικήσουν μόνο τον ίδιο τους τον εαυτό. Ο κυριότερος αντίπαλός τους, ήταν ο εαυτός τους και η αντίθεση ήταν εσωτερική και εστιαζόταν στο να τον ξεπεράσουν.

Ενώ το Αϊκίντο λοιπόν ακολούθησε και ακολουθεί πάντα τον ίδιο δρόμο, οι άλλες πολεμικές τέχνες προσπάθησαν να ισορροπήσουν σε κάτι ενδιάμεσο. Κατάφεραν, σε αρκετές περιπτώσεις, εισάγοντας τους αγώνες και τον ανταγωνισμό, να μεταφερθεί η αντίθεση και να γίνει από εσωτερική υπόθεση του κάθε ανθρώπου-πολεμιστή σε εξωτερική υπόθεση, σε υπόθεση δημόσιου συναγωνισμού.

Ενώ προσπαθούσαν να κρατήσουν την παράδοση της πολεμικής τέχνης, κατάλαβαν ότι χωρίς να γίνουν και λίγο θέαμα δεν πρόκειται να αποκτήσουν δημοτικότητα. Έτσι βάλανε λίγο νερό στο κρασί τους, γίνανε και λίγο σπορ, απόκτησαν δημοτικότητα εισάγοντας τον συναγωνισμό στους κόλπους τους. Οι παραπάνω λόγοι γίνανε ορίζοντες δημοτικότητας και διαφήμισης για τις άλλες παραδοσιακές τέχνες. Το Αϊκίντο παρέμεινε πιο παραδοσιακό πιο κοντά στις ρίζες των πολεμικών τεχνών, δεν έχει αγώνες και δεν παρέχει θέαμα.

"Όταν ο 0-σενασί (αναφέρεται εδώ στον Μοριχέι Ουέσιμπα, τον εμπνευστή του σύγχρονου Αϊκίντο 0-σενασί θα πει μεγάλος δάσκαλος) δημιούργησε το Αϊκίντο, δημιούργησε ένα δρόμο αρμονίας, ισορροπίας, ειρήνης και αγάπης".

Είχε πει ο Μεγάλος δάσκαλος Ουέσιμπα κάποτε μετά την εξουδετέρωση κάποιου οπλισμένου αντιπάλου του: "Είχα την αίσθηση ότι το σύμπαν είχε αρχίσει ξαφνικά να τρέμει. Ταυτόχρονα φωτίστηκαν το σώμα και το πνεύμα μου. Μπορούσα να καταλάβω τα τιτιβίσματα των πουλιών και να νιώσω καθαρά τις βουλές του θεού. Τότε ήρθε η διαφώτιση. Κατάλαβα ότι πηγή μαχητικών τεχνών είναι η αγάπη προς τον θεό. Από τότε συνειδητοποίησα ότι η γήινη σφαίρα είναι σπίτι μου. Ότι ο ήλιος, το φεγγάρι, τα αστέρια είναι όλα δικά μου. Απελευθερώθηκα από την επιθυμία. Κατάλαβα ότι μαχητική τέχνη δεν είναι μόνο το να

ρίξεις κάτω τον εχθρό, ούτε ένα μέσο καταστροφής του κόσμου με όπλα. Ο αγνός, πραγματικός σκοπός του μπουίντο είναι η αποδοχή του πνεύματος του σύμπαντος, η προσπάθεια για ειρήνευση όλου του κόσμου...".

Μέσα σε αυτό το κλασσικό απόσπασμα που παραθέσαμε, περικλείεται όλη η φιλοσοφία με την οποία προσεγγίζουν τον κόσμο οι μμημένοι στο Αϊκίντο.

"Αυτός ο δρόμος από τότε δεν έχει αλλάξει σχεδόν καθόλου", συνεχίζει ο Τ. Έζρα, "και είναι φυσικό στη σημερινή εποχή όπου οι πνευματικές αξίες είναι παραμελημένες, το Αϊκίντο να είναι παρεξηγημένο και άγνωστο.

Στη Μ. Βρετανία υπάρχουν

γύρω στις πέντε χιλιάδες Αϊκιντόκα και σίγουρα είναι λίγοι, οι δε Έλληνες Αϊκιντόκα δεν ξεπερνούν τις τέσσερις δεκάδες.

Πάντως σε όλο τον κόσμο γίνονται τώρα προσπάθειες για τη διάδοση του Αϊκίντο και από την πλευρά της, η Αγγλική Ομοσπονδία του Αϊκίντο κάνει ό,τι μπορεί για να βοηθήσει στην εξάπλωση του Ελληνικού Αϊκίντο".

Έχουμε ήδη ξεχαστεί και κρατήσει πάρα πολύ τον κ. Έζρα οι Έλληνες μαθητές του μας κοιτάζουν επίμονα....

Τους ευχαριστούμε και πάλι όλους.

ΣΑΒΒΑΣ Π. ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ



### ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ... ΤΩΡΑ!...

Για Άνδρες ή Γυναίκες που θέλουν να αδυνατίσουν γρήγορα προτείνουμε, μαζί με ένα κατάλληλο πρόγραμμα διαίτας, να γυμναστούν στο σπίτι φορώντας μια Ζώνη Αδυνατίσματος ή μια Φόρμα Αδυνατίσματος σε ασκήσεις με Σχοινάκι ή Στατικό Ποδήλατο ή τζόγκινγκ σε Διάδρομο Επιτόπιου Τρεξίματος για γενική επιδρωση και καθολική λειτουργία του κυκλοφοριακού συστήματος, σε ασκήσεις για τη μέση με Ροδάκι ή Σανίδα ή Πάγκο Κοιλιακών, και σε ασκήσεις με Ελατήρια Σύσφιξης Στήθους ή Αυγίζομενη Μπάρα κυρίως για Γυναίκες, με συμπληρωματικό υδρομασάζ στήθους με το Roto-Star.

Όλα αυτά θα τα βρείτε στο ΔΥΝΑΜΙΚΟ, Ζαΐμη 38, Αθήνα 10683, τηλ. 82.24.794.



## ΤΟ ΤΡΙΑΚΟΣΤΟ ΠΑΝΙΑΠΩΝΙΚΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ J.K.A.

Ο τελικός στόχος της προπόνησης στο καράτε δεν είναι να νικήσεις έναν αντίπαλο σε ένα πρωτάθλημα. Ο απώτατος σκοπός του καράτε είναι η ανάπτυξη του χαρακτήρα αυτού που ασκείται σε αυτή την τέχνη και απαιτείται αυστηρή πειθαρχία.

Το Νοέμβριο του 1957 η J.K.A. αποφάσισε να χρηματοδοτήσει το πρώτο μεγάλο πρωτάθλημα του Στόκαν Καράτε και να συνεχίσει να χρηματοδοτεί αυτό το τουρνουά.

Σε έναν κοινό αγώνα με ελεύθερο στυλ, ένας από τους αγωνιζόμενους πρέπει να περάσει ένα "Φονικό" χτύπημα μέσα σε ένα χρονικό διάστημα δυο λεπτών. Στους τελικούς αγώνες του πρωταθλήματος, ο αθλητής που επιτυγχάνει να περάσει δυο στα τρία "Φονικά" χτυπήματα είναι ο νικητής. Υπάρχει ένας κύριος κριτής και τέσσερις βοηθοί-κριτές.

Υπήρχαν 140 αγωνιζόμενοι αθλητές στο Πανιαπωνικό Πρωτάθλημα εκείνης της χρονιάς. Το επίπεδό τους ήταν εξαιρετικά ψηλό και η δράση δεν σταμάτησε καθόλου σε όλη τη διάρκεια του τουρνουά.

Τόμιο Ιμαμούρα ενάντια στον Φούμιο Ατσούμι.

Και οι δυο άντρες χρησιμοποιούν μια δυνατή μαχητική στάση. Ο αγώνας αρχίζει με τους δυο άντρες να επιστρατεύουν όλες τις ικανότητές τους. Ξαφνικά ο Τόμιο επιτίθεται με ένα μάε-γκέρι με τον Φούμιο να αντικρούει με τζόνταν-ζούκι αλλά και οι δυο αντίπαλοι δεν πέτυχαν το στόχο τους, έτσι δεν είχαμε πόντο. Ο Τόμιο επιτίθεται με ένα

σάρωμα του δεξιού ποδιού χτυπώντας το αριστερό πόδι του Φούμιο από κάτω και αναγκάζοντάς τον να πέσει στο έδαφος. Γροθιές εκτοξεύονται και από τους δυο άντρες αλλά ο Τόμιο καταφέρνει να πάρει πόντο με ένα τσόνταν-ζούκι, προηγούμενος έτσι κατά μισό βαθμό. Ο αγώνας ξαναρχίζει. Ο Τόμιο εκτινάσσεται μπροστά με ένα τσούνταν-ζούκι και κερδίζει πόντο πριν προλάβει ο Φούμιο να τον σταματήσει. Παίρνοντας έτσι τον μισό βαθμό που του χρειάζεται για να κερδίσει τον αγώνα.

Μαζαάκι Γιοκομίτσι ενάντια στον Μαζάο Καγκάβα

Και οι δυο αγωνιζόμενοι αθλητές μάχονται σαν πυγμάχοι αναπηδώντας πάνω-κάτω.

Ο αγώνας μεταξύ των δυο αντρών είναι γρήγορος. Οι επιθέσεις γίνονται γρήγορα και βίαια.

Ο Μαζάο επιτίθεται με ένα αριστερό μαουάσι-γκέρι ενώ ο Μαζαάκι πηδάει προς τα πίσω και μπλοκάρει\* μετά ανταποδίδει τις επιθέσεις με ένα αριστερό μάε-γκέρι, ο Μαζαάκι το μπλοκάρει, μετά ανταποδίδει με ένα αριστερό τσούνταν-ζούκι με το οποίο κερδίζει μισό πόντο.

Η μάχη δεν σταματάει καθόλου κατά τη διάρκεια αυτού του αγώνα. Ο Μαζάο επιτίθεται με ένα δεξιό μάε-γκέρι, ο Μαζαάκι μπλοκάρει κάνοντας τον Μαζάο να χάσει την ισορροπία του και ρίχνοντας τον στο έδαφος, με την πλάτη του προς τον Μαζαάκι. Ο Μαζαάκι επιτίθεται με ένα δεξιό τσούνταν-ζούκι στην πλάτη του Μαζάο και σκοράρει, κερδίζοντας έτσι άλλο μισό πόντο και μαζί και τον αγώνα.

Report: Steve Tansley  
Photo: Arthur Tansley

Κατσουτόσι Σιζνα ενάντια στον Γιοσσινόρι Ογκούρα

Ενώ ο Κατσουτόσι είναι ο πιο μεγαλόσωμος από τους δυο, ο Γιοσσινόρι έχει το πλεονέκτημα της ταχύτητας. Ο Γιοσσινόρι επιτίθεται με ένα δεξί μάε-γκέρι, ο Κατσουτόσι αναπηδάει προς τα πίσω αναγκάζοντάς τον Γιοσσινόρι να χάσει την ισορροπία του πέφτοντας έτσι στο πάτωμα. Ο Κατσουτόσι γρήγορα εκμεταλλεύεται αυτό το λάθος και επιτίθεται με ένα τσούνταν-ζούκι κερδίζοντας έτσι έναν πόντο και τον αγώνα. Αυτό το μικρό σφάλμα κόστισε στον Γιοσσινόρι τον αγώνα και την ευκαιρία να προχωρήσει στον επόμενο γύρο.

Μινόρου Καβαβάντα ενάντια στον Νομπουγιούκι Αραμότο

Η μάχη είναι συνεχής από την αρχή μέχρι το τέλος του αγώνα, με επιθέσεις που εκτοξεύονται γρήγορα και βίαια. Και οι δυο άντρες είναι σκληροί μαχητές. Ο Μινόρου επιτίθεται με ένα σάρωμα με το δεξί του πόδι και σχεδόν την ίδια στιγμή εκτελεί ένα δεξί τζόνταν-ζούκι που ακολουθείται από ένα αριστερό τζόνταν-ζούκι και στη συνέχεια ένα ακόμη δεξί τζόνταν-ζούκι με τον Νομπουγιούκι να μη μπορεί να τον σταματήσει. Κερδίζοντας ένα πόντο από αυτό το συνδυασμό περνάει στον επόμενο γύρο.

Τόμιο Ιμαμούρα ενάντια στον Μαζαάκι Γιοκομίτσι

Και οι δυο μαχητές κινούνται ανάλαφρα. Παίζοντας



Κουρασάκο (αρ) εναντίον Ιμαμούρα. Διαιτητής ο γνωστός δάσκαλος Άμπε.



Ο Ιμαμούρα σκοράρει με γκιάκου-ζούκι.



Δεξιά ο Νάκα, πρωταθλητής Πανεπιστημίων (από το Τακουσόκου).



Ογκούρα (αρ)



Καγκάβα (δεξ)



Ο Σίνα (δεξ) μπλοκάρει μαβάσι-γκέρι και αντεπιτίθεται.



Ιμούρα - Σίνα. Διαιτητής Όσι.



Ιμαμούρα (ορθ). Διαιτητής Τανάκα.



Ο Γιοκομίσι σκοράρει με γκυάκου-ζούκι επί του Ιμαμούρα.



Ιμαμούρα - Γιοκομίσι



Ο γνωστός Καβαβάντα δέχεται ουράκεν από τον Σίνα (δεξ).



Ο Σίνα επιτίθεται στον Γιοκομίσι με μάε-γκέρι στον τελικό.



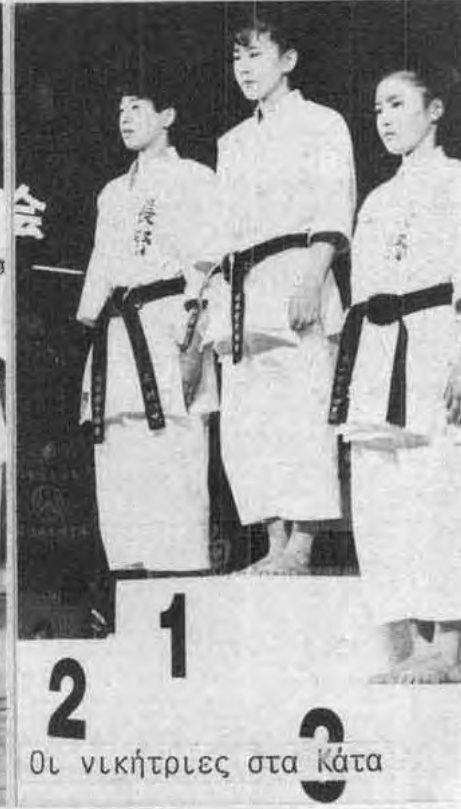
Απονομές: Σίνα (2ος), Γιοκομίσι (1ος), Ιμαμούρα και Καβαβάντα (3οι).



Ο πρωταθλητής Γιοκομίσι



Οι νικήτριες στο Κούμιτε



Οι νικήτριες στα Κάτα



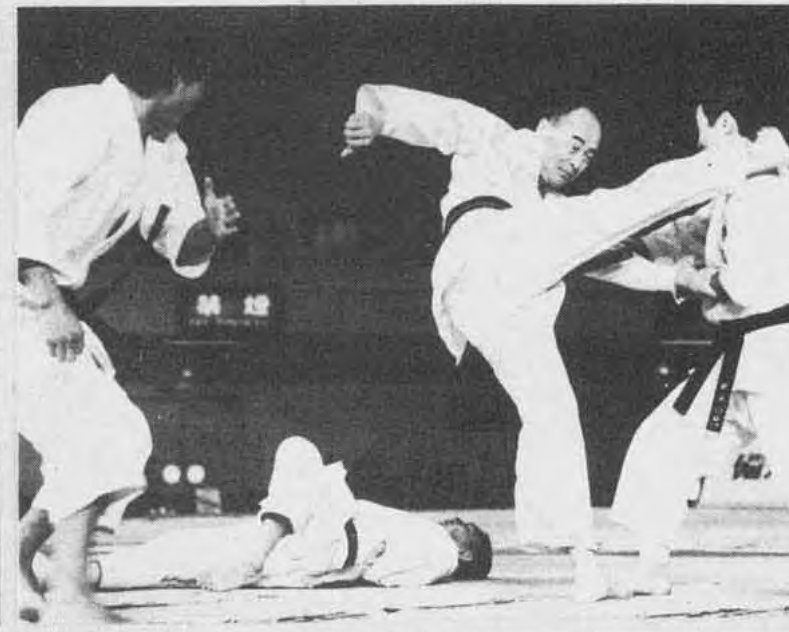
Νικήτριες και νικητές σε αναμνηστικό στιγμιότυπο.



Επίδειξη από τον δάσκαλο Ασάχι με τον Ταμόνγκ Μπίμπα από το Νεπάλ.



Επίδειξη από τον δάσκαλο 'Αμπε.



Επίδειξη από τον δάσκαλο Τανάκα.



μεταξύ τους τη γάτα με το ποντίκι, περιμένει ο καθένας τον άλλο να κάνει ένα λάθος. Η δράση έρχεται γρήγορα από αυτούς τους δυο άντρες και μόλις ο ένας επιτίθεται, ο άλλος αντικρούει. Οι γροθιές τους προσγειώνονται την ίδια στιγμή, δυσκολεύοντας έτσι τη δουλειά των διαιτητών. Τρεις φορές επιτίθενται την ίδια στιγμή και τρεις φορές οι διαιτητές αναγκάζονται να συμβουλευτεί ο ένας τον άλλο. Η απόφασή τους είναι ότι δεν δίνεται κανένας πόντος. Ο Μαζαάκι επιτίθεται με ένα αριστερό τζόνταν-ζούκι και μετά ένα δεξί τσουνταν-ζούκι, ο Τόμιο μπλοκάρει και μετά ανταποδίδει με ένα δεξί τσουνταν-ζούκι. Αλλά ο Μαζαάκι κερδίζει βαθμό με το δεξί τσουνταν-ζούκι του. Μισός πόντος στον Μαζαάκι.

Ο αγώνας ξαναρχίζει με βίαιο ρυθμό πάλι. Ο Τόμιο επιτίθεται με ένα δεξί μάε-γκέρι, ο Μαζαάκι αντικρούει με ένα δεξί τσουνταν-ζούκι και τότε ο Τόμιο αντεπιτίθεται με ένα δεξί τσουνταν-ζούκι πετυχαίνοντας το στόχο του. Μισός πόντος στον Τόμιο. Και οι δυο άντρες έχουν από μισό πόντο ο καθένας, έτσι ο αγώνας παίρνει παράταση. Ο επιπλέον χρόνος είναι δυο λεπτά. Ο Τόμιο επιτίθεται με ένα αριστερό μάε-γκέρι αλλά καθώς το χτύπημά του βρίσκεται στα μισά του δρόμου, ο Μαζαάκι επιτίθεται με ένα δεξί τσουνταν-ζούκι και κερδίζει πόντο, περνώντας έτσι στον τελικό.

#### Κατσουτόσι Σίνα ενάντια στον Μινόρου Καβαβάντα

Και οι δυο άντρες είναι μεγαλόσωμοι και μάχονται με δυνατές στάσεις, αντίθετα με τους ελαφρότερους αγωνιζόμενους αθλητές που αναπηδούν πάνω-κάτω σαν πυγμάχοι. Ο Μινόρου επιτίθεται με ένα δεξί τσουνταν ζούκι και ένα μαουάσι-γκέρι. Ο Κατσουτόσι ανταποδίδει με ένα δεξί τζόνταν-ζούκι και κερδίζει βαθμό. Μισός πόντος στον Κατσουτόσι. Τελειώνει ο χρόνος και ο Κατσουτόσι κερδίζει με μισό πόντο περνώντας στον τελικό.

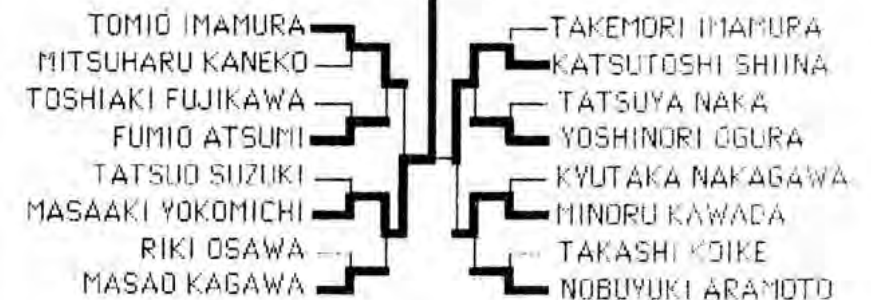
#### Μαζαάκι Γιοκομίτσι ενάντια στον Κατσουτόσι Σίνα - Ο Τελικός

Ο Κατσουτόσι είναι ο πιο μεγαλόσωμος από τους δυο και στους παλιότερους αγώνες του αγωνιζόταν με δυνατές στάσεις αλλά τώρα μάχεται με τον Μαζαάκι που είναι πολύ

ελαφρότερος και γρήγορος. Έτσι αναγκάστηκε να αλλάξει το αγωνιστικό του στυλ και να το προσαρμόσει σε αυτό του Μαζαάκι αν ήθελε να έχει μια ευκαιρία να νικήσει. Και οι δυο άντρες διατηρούν μια έκφραση αυτοσυγκέντρωσης στα πρόσωπά τους, ο δε Μαζαάκι διατηρεί το πλεονέκτημα της ταχύτητας. Επιτίθενται σχεδόν την ίδια στιγμή, ο Κατσουτόσι με ένα δεξί τζόνταν-ζούκι και ο Μαζαάκι με ένα δεξί τσουνταν-ζούκι. Ο Μαζαάκι πετυχαίνει το στόχο του και παίρνει μισό πόντο. Ο αγώνας ξαναρχίζει με γρήγορο ρυθμό. Ο Κατσουτόσι επιτίθεται με ένα αριστερό μαουάσι-γκέρι και ο Μαζαάκι ανταποδίδει με ένα δεξί τσουνταν-ζούκι πετυχαίνοντας το στόχο του μια φορά ακόμη.

Ο Κατσουτόσι επιτίθεται με ένα αριστερό τζόνταν-ζούκι και σκοράρει. Επιτίθεται πάλι με ένα αριστερό τζόνταν-ζούκι αλλά ο Μαζαάκι είναι πολύ γρήγορος και χτυπάει με ένα δεξί τσουνταν-ζούκι και κερδίζει πόντο και μαζί και το Πρωτάθλημα της J.K.A.

#### MASAAKI YOKOMICHI



ΣΗΜΕΡΑ ΚΙ ΟΛΑΣ  
ΓΡΑΦΤΕΙΤΕ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΗ ΣΕΙΡΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΙ  
(ΜΑΧΗΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ - ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΠΛΑΣΗ - ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ)  
ΚΑΙ ΣΤΕΙΛΤΕ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ 10 ΤΕΥΧΩΝ  
ΣΤΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: Ε. ΠΕΡΣΙΔΗ, Ρ.Ρ. ΕΞΑΡΧΕΙΑ, ΑΘΗΝΑ 100 22

ΜΕ ΑΥΤΟ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΜΟΛΙΣ ΒΓΑΙΝΕΙ  
ΘΑ ΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ.

# ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΤΗΣ ΕΟΕΚ

Ήτανε 4.30 το απόγευμα του Σάββατου 16 Ιανουαρίου όταν άρχισε το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα των γυναικών και των εφήβων της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ερασιτεχνικού Καράτε (Ε.Ο.Ε.Κ) για το 1988.

Στο γυμναστήριο του Γιάννη Κανέλλη στη Βουλιαγμένης, μαζεύτηκαν όσες από τις γυναίκες τόλμησαν, με διακηρυγμένο τους στόχο "να βοηθήσουν για την αναβάθμιση του Ελληνικού Γυναικείου Καράτε" που εθεωρήτο από ορισμένους υποβαθμισμένο.

Όμως όπως αποδείχθηκε το επίπεδο δεν ήτανε καθόλου υποβαθμισμένο. Οι γυναίκες από όλα σχεδόν τα γυμναστήρια της Ε.Ο.Ε.Κ., που έλαβαν μέρος έδειξαν στη πράξη ότι το επίπεδο είναι αρκετά καλό. Ενθουσίασαν και καταξιώθηκαν στις συνειδήσεις ακόμα και τον πιο απαιτητικών παρατηρητών με τον δυναμισμό και την αρκετά υψηλή τεχνική τους κατάρτιση.

Μαζεύτηκαν εκεί και οι έφηβοι με φιλοδοξίες για μια δυναμική έναρξη της καριέρας τους σαν καρατέκα. Για αυτούς ακούστηκαν πολύ ευνοϊκά σχόλια και κριτικές αυτή τη φορά: "αυτός είναι καλός", "ο άλλος πρέπει να φτιάξει αυτό για να γίνει τέλειος".

"Είναι η δεύτερη πανελλήνια διοργάνωση της Ε.Ο.Ε.Κ. από την επίσημη ίδρυσή της. Σε διεθνές επίπεδο λάβαμε μέρος στο Πανερωπαϊκό Πρωτάθλημα της Ε.Κ.Υ για: Καπέλας με 20,3, Βασιλειάδη με 21,2, Κωνσταντάτος με 21,1, Παπαγεωργίου με 21,7, Βασιλάκης με 20,8 και Παπαδημητρίου με 20,4.

Στους τελικούς που πέρασαν οι τρεις πρώτοι είχαμε Παπα-

γεωργίου 21,9, Κωνσταντάτος 21,3 και Βασιλειάδης με 21,8.

Η βαθμολογία για το τελικό αποτέλεσμα για τους τρεις πρώτους έγινε με πρόσθεση των αποτελεσμάτων και των δύο γύρων, έτσι έχουμε:

Πρώτος με συνολική βαθμολογία 43,6 ο Παπαγεωργίου, δεύτερος με 43,0 ο Βασιλειάδης και τρίτος ο Κωνσταντάτος με 42,4.

## ΚΟΥΜΙΤΕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ:

"Για να ανεβάσουμε το επίπεδο του γυναικείου καράτε για να μας υπολογίζουν σ' αυτό που κάνουμε πρέπει σ' αυτούς τους αγώνες, τους πρώτους γυναικίους αγώνες κούμιτε που γίνονται στην Ελλάδα να κατέβουμε όλες". (Ευρωπαϊκό Τμήμα της WUKO) στην Γλασκώβη, καθώς και στο Μεσογειακό Ομαδικό Πρωτάθλημα της ΕΚΥ πάλι, στο τίτογραντ της Γιουγκοσλαβίας στο οποίο η Ελληνική ομάδα κατέλαβε την τρίτη θέση.

Στο διπλωματικό επίπεδο κερδίσαμε την αναγνώριση της Ελληνικής Ολυμπιακής Επιτροπής που μας αναγνωρίζει σαν τη μοναδική Ελληνική Ομοσπονδία Καράτε!

Αυτός ήτανε ο απολογισμός δράσης από τον Πρόεδρο της ΕΟΕΚ Τ. Μακρή που έγινε αμέσως πριν την έναρξη του Πρωταθλήματος.

## ΚΑΤΑ ΕΦΗΒΩΝ:

Το πρωτάθλημα άρχισε με τα ΚΑΤΑ των εφήβων. Έξι συνολικά έφηβοι διαγωνίστηκαν στον πρώτο γύρο. Τα ονόματα και η βαθμολογία: Με αυτά τα επιχειρήματα οι πιο δυναμικές από τις γυναίκες των γυμναστηρίων της Αθήνας προσπάθησαν να πείσουν τις συ-

## Από τον Σάββα Μαστραππά

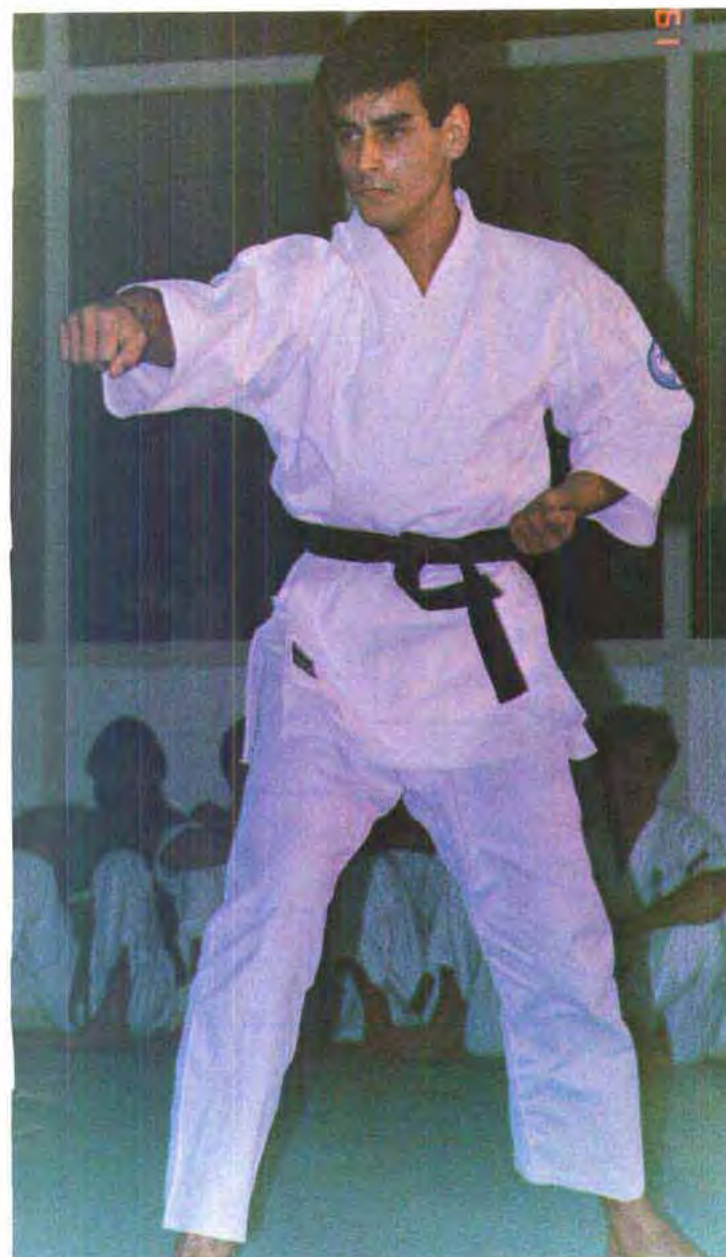
ναθλήτριές τους να κατέβουν στο πρωτάθλημα μια που δεν έδειχναν και μεγάλη προθυμία να το κάνουν.

Οι γυναίκες που ήλθαν από την επαρχία το πρόβλημα το είχανε λυμένο: "Εμείς εκεί στη Σκάλα κοπανάμε στα ίσα τα αγόρια όπως κι' αυτά εμάς". Για τις Σπαρτιάτισσες λοιπόν δεν υπήρχε όπως φαίνεται από τις απαντήσεις που μας έδωσε η Βούλα Σουρμενίδη, πρόβλημα ποιοτικής αναβάθμισης του γυναικείου καράτε.

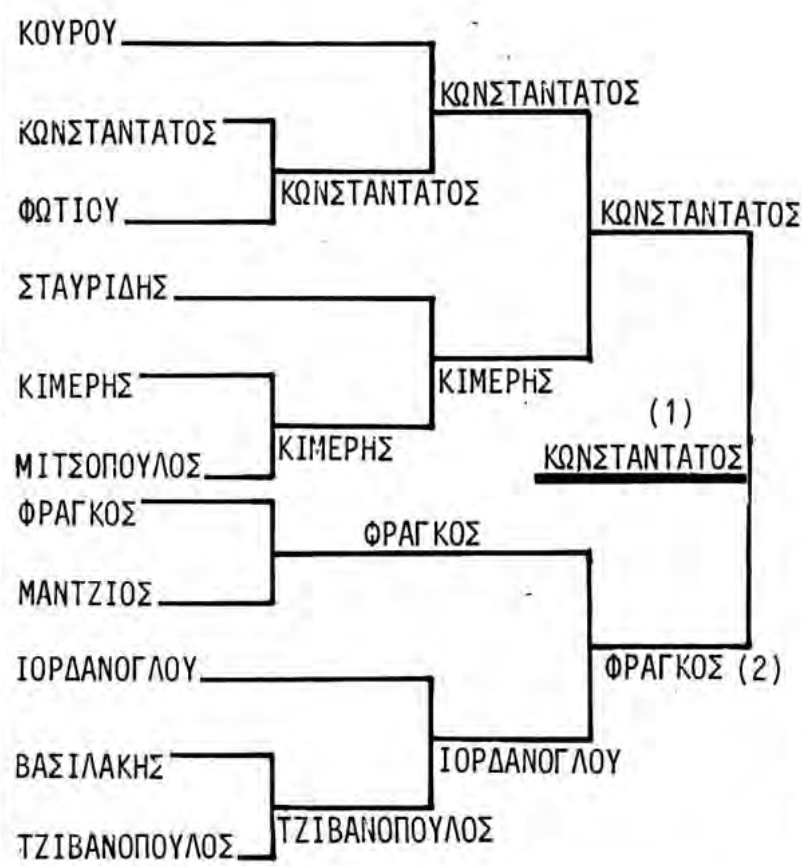
Δέκα έξι συνολικά γυναίκες τόλμησαν, και για την ιστορία τις αναφέρουμε ονομαστικά, ήταν: Καλτσάκου, Π. Πετρόγλου, Ρούσου, Σ. Παπαδάκου (που δήλωσε συμμετοχή αλλά απουσίαζε), Β. Γκουβούση, Π. Δορδίου, Λαζαρίδου, Ε. Ξανθάκη, Ε. Φούφουλα, Κ. Λεύκα, Γ. Ρίζου, Ρ. Ζερβού, Π. Ευαγγέλου, Βασιλάκη, Β. Σουρμενίδη Ιατροπούλου.

Στους προκριματικούς η Παναγιώτα Πετρόγλου κέρδισε με δύο βαζάρι (μισός πόντος) και δύο ιππόν (ολόκληρος πόντος) την Καλτσάκου, η Βάσω Γκουβούση κέρδισε με δύο βαζάρι την Πόπη Δορδίου, η Ελεάννα Ξανθάκη κέρδισε με τέσσερα βαζάρι την Λαζαρίδου, η Ρ. Ζερβού κέρδισε με έξη βαζάρι την Γ. Ρίζου. Επίσης με έξη βαζάρι η Λίτσα Ευαγγέλου κέρδισε την Βασιλάκη και η Βούλα Σουρμενίδη κέρδισε με ένα βαζάρι την Ιατροπούλου.

Αγώνες ξεκαθαρίσματος με ενεργητικούς πόντους να σημειώνονται μόνο από την μία αντίπαλο ήτανε η προκριματική φάση εκτός από τον αγώνα της Εμμυς Φούφουλα με την Κατερίνα Λεύκα, εδώ ανταλλάκτησαν πόντοι, δύο ιππόν η Φούφουλα ένα ιππόν και τρία βαζάρι κατάφερε να πάρει η Λεύκα και να κερδίσει τον



ΚΟΜΙΤΕ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

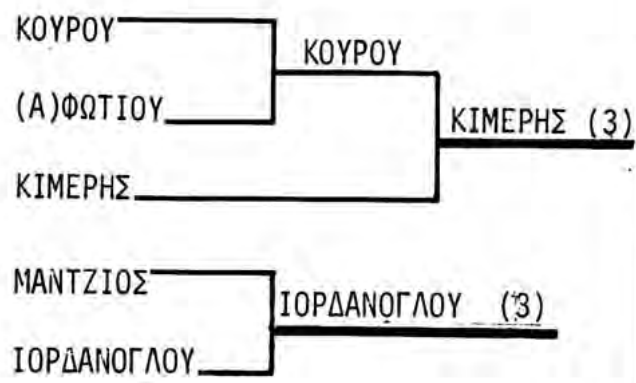


REPASSAGE

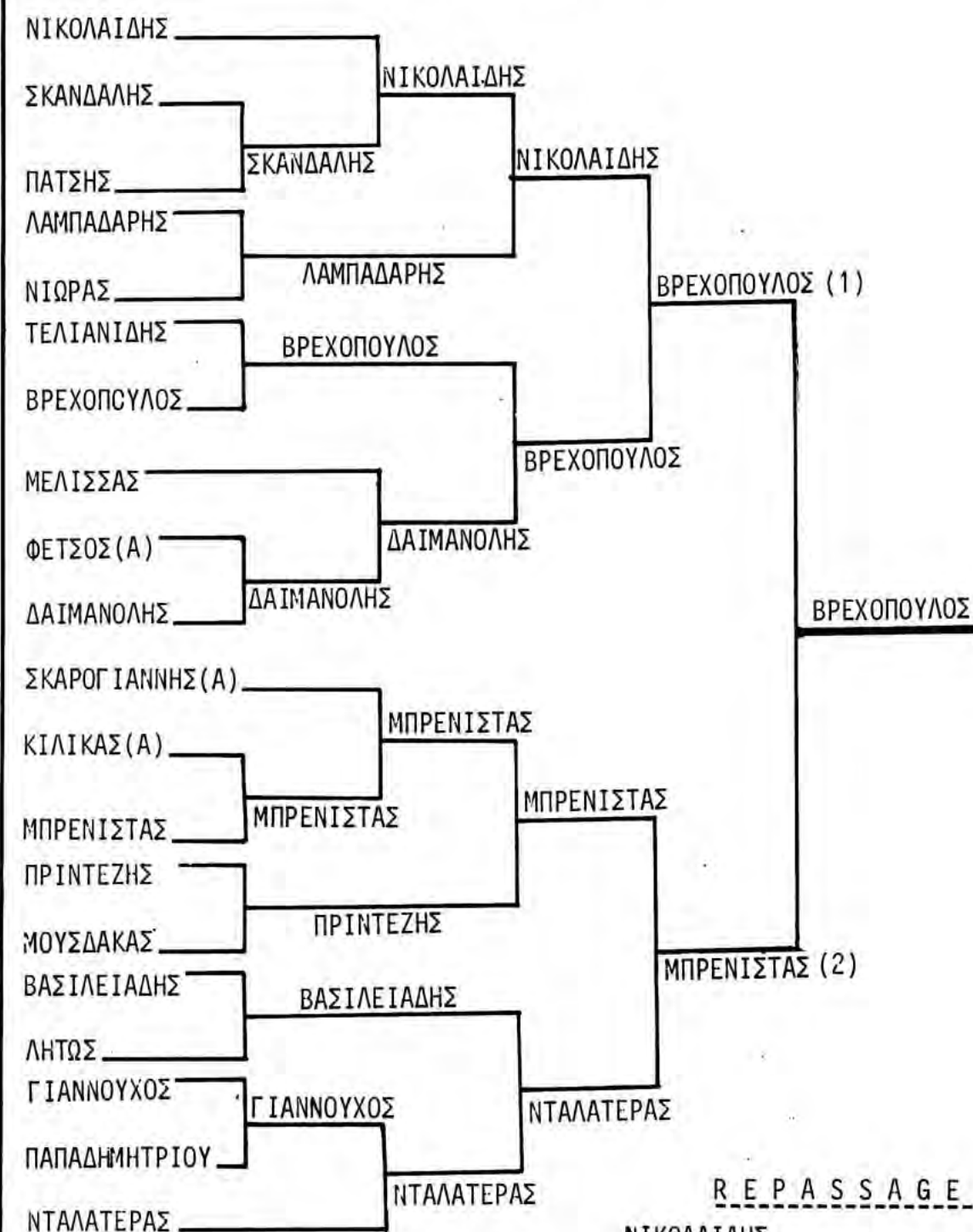


ΕΦΗΒΟΙ -65

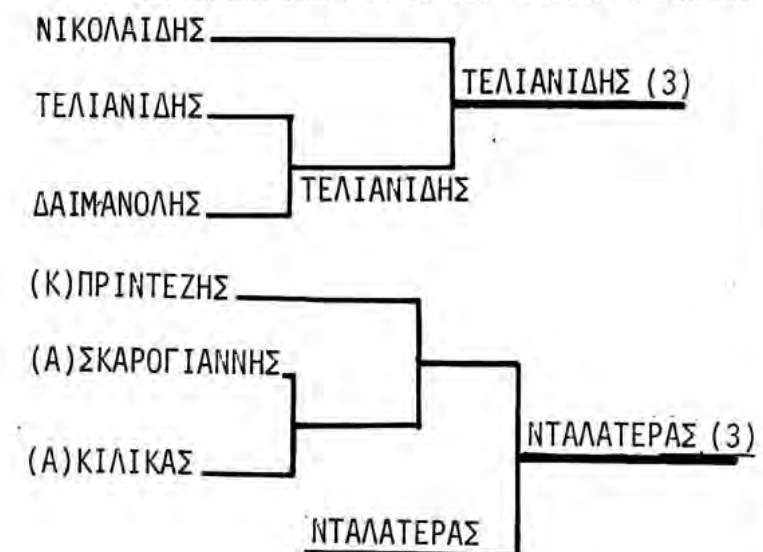
REPASSAGE



ΕΦΗΒΟΙ +65



REPASSAGE ΕΦΗΒΟΙ +65



Στις φωτογραφίες φαίνονται στιγμιότυπα των Πανελληνίων Αγώνων Εφήβων-Γυναικών και τα χαμόγελα των νικητών μετά τις απονομές.



αγώνα.

Στην συνέχεια από τις κοπέλλες που κατάφεραν να συνεχίσουν, η σε πολύ καλή φόρμα Πετρόγλου κέρδισε με τρία βαζάρια έναντι ενός την Ρούσου. Η Γκουβούση την Ξανθάκη με ένα ιππόν και ένα βαζάρι. Η Ζερβού πιο γρήγορη κέρδισε με δύο ιππόν και δύο βαζάρια έναντι δύο βαζάρια τη Λεύκα.

Κρίσιμος ο επόμενος αγώνας μεταξύ της πανύψηλης Βούλας Σουρμενίδου που προηγήθηκε αποσπώντας δύο βαζάρια από την πρωταθλήτρια των ΚΑΤΑ Λίτσα Ευαγγέλου, στη συνέχεια η Ευαγγέλου ισοφάρισε με ιππόν. Έτσι έληξε ισόπαλος ο αγώνας. Δόθηκε παράταση χρόνου που τελείωσε επίσης χωρίς κανένα πόντο. Η νίκη με απόφαση των κριτών δόθηκε στη Β.Σουρμενίδου.

Η Γκουβούση στη συνέχεια έχασε με τρία βαζάρια από την αποφασισμένη Πετρόγλου, ενώ η Ζερβού δεν ευνοήθηκε από τις ταχύτατες επιθέσεις της για να πάρει πόντο. Ψυχραιμία η Σουρμενίδη με πολύ καλό χρονισμό εκμεταλλευόμενη τις "τεράστιες" διαστάσεις της κέρδισε τον αγώνα με ένα βαζάρι.

Στο ρεπασάζ η Ευαγγέλου κέρδισε την Ιατροπούλου και την Ζερβού και η Γκουβούση την Καλτσάκου.

Η Ευαγγέλου και η Γκουβούση μοιράστηκαν λοιπόν την τρίτη θέση.

Ο τελικός μεταξύ Σουρμενίδη και Πετρόγλου. Με χαρακτηριστική άνεση χρησιμοποιώντας και "μακράς ακτίνας δράσεως" μαγκέρι μόνο σ' αυτό τον αγώνα η Σουρμενίδη κέρδισε πέντε βαζάρια έναντι μηδέν της Πετρόγλου και την πρώτη θέση στο βάθρο, αφήνοντας πίσω στη δεύτερη θέση τη πολύ καλή Πετρόγλου.

Η Βούλα Σουρμενίδη είναι μαθήτρια του Κώστα Γκουβούση, είναι είκοσι χρονών και 3ο KYU στο ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ.

"Με ποιούς στόχους και ποιές σκέψεις κατέβηκες στο πρωτάθλημα" την ρωτήσαμε σε μία σύντομη συνομιλία που είχαμε μαζί της μετά το τέλος των αγώνων.

"Είχα έλθει με σκοπό να πάρω το πρωτάθλημα και αυτό βασικά σκεφτόμουνα" μας είπε.

ΕΡ: Πώς σου φάνηκε το επίπεδο των αγώνων.

ΑΠ: Πολύ καλό.

ΕΡ: Ποιά αντίπαλος σου σε δυσκόλεψε πιο πολύ να την κερδίσεις σήμερα;  
Η απάντηση ήταν μονολεκτική "Καμία" και συνέχισε: "Πόνταρα στα πόδια μου πιο πολύ αλλά δεν χρειάστηκε να τα χρησιμοποιήσω, πιστεύω ότι είναι το μεγάλο μου ατού, τα χρησιμοποίησα μόνο στο τελικό, βαρέθηκα και σκέφτηκα ότι είναι καλύτερα να τελειώσουμε γρήγορα".

ΕΡ: Ξέρεις εδώ στην Αθήνα, οι γυναίκες λένε ότι δεν τις υπολογίζουν οι άνδρες και αυτό ήταν το σκεπτικό με το οποίο κατέβηκαν σ' αυτούς τους αγώνες. Για να αποδείξουν στους άνδρες ή στους εαυτούς τους, κάτι... Πώς το βλέπεις εσύ αυτό;

ΑΠ: Εμείς εκεί στη Σκάλα, δεν έχουμε τέτοιου είδους προβλήματα, παίζουμε στα ίσα με τα αγόρια, αυτοί μας κοπανάμε, τους κοπανάμε και εμείς. Νομίζω ότι μας υπολογίζουν γιατί προσπαθούμε εμείς, τους το αποδεικνύουμε καθημερινά μέσα στη προπόνηση. Αξίζουμε και τους το αποδεικνύουμε και με άλλους τρόπους. Όποιος αποφασίζει να μπει και να κάνει καράτε επόμενο είναι να χτυπήσει κάπου\* τότε είναι που πρέπει να προσπαθούμε να μην το δειξουμε. Είτε το δείξουμε και πούμε: "αχ καλέ με κτύπησες κλπ" είτε όχι, ο πόνος είναι πάντα ο ίδιος, γιατί να φανεί αυτό και να προκαλέσει σχόλια λοιπόν.

ΕΡ: Έκανες κάποια ιδιαίτερη προπόνηση με τον δάσκαλό σου πριν από τους αγώνες αυτούς;

ΑΠ: Ο δάσκαλός μου δεν κάνει σε κανένα ιδιαίτερα.

ΕΡ: Για τη στρατηγική σου, γενικά το παίξιμό σου με το να περιμένεις ΝΤΙΑΙ ήταν παρόμοιο με του Κώστα, σου το έχει διδάξει αυτό;

ΑΠ: Έκανα διαφορετικές σκέψεις έχοντας μπροστά μου διαφορετικές αθλήτριες, δεν μπορείς να τις κερδίσεις όλες με τον ίδιο τρόπο. Όμως γενικά το παίξιμο δεν νομίζω ότι μαθαίνεται, είναι κάτι διαφορετικό αυτό που συμβαίνει, το βλέπεις ασυνείδητα, το μιμήσει δεν ξέρω ...

ΕΡ: Πώς βλέπεις τα ΚΑΤΑ.

ΑΠ: Μου αρέσουν αλλά δεν έχω ασχοληθεί ιδιαίτερα στο μέλλον θα προσπαθήσω. Μ'αρέσουν πιο

πολύ οι βασικές τεχνικές.

ΕΡ: Έχεις κάποιες φιλοδοξίες για το μέλλον;

ΑΠ: Δεν τό'χω σκεφτεί ακόμα... τις καλύτερες όμως ...

Οι απαντήσεις της Βούλας Σουρμενίδη έδωσαν την σπαρτιάτικη κυριολεκτικά άποψη για την αντιμετώπιση του γυναικείου ΚΑΡΑΤΕ.

Η συμβολή λοιπόν έμπρακτα και όχι μόνο της επαρχίας ήταν σ' αυτούς τους αγώνες αρκετά θετική.

Όμως γενικά πιστεύω - και όχι μόνο εγώ - ότι ήταν πολύ ποιοτικό και δυναμικό το πρωτάθλημα των γυναικών, και σ' αυτό συνέβαλλαν όλες οι αθλήτριες που κατέβηκαν. Σ' αυτούς τους αγώνες πραγματικά υπήρξαν εκτός από τις πρωταθλήτριες που έτσι κι' αλλιώς υπάρχουν σ' όλους τους αγώνες και όλες οι άλλες αθλήτριες που τόλμησαν και νίκησαν με τη στάση τους.

ΚΟΥΜΙΤΕ ΕΦΗΒΩΝ ΜΕΧΡΙ 65 ΚΙΛΑ:

Στο Κούμιτε των Εφήβων κάτω των 65 κιλών έλαβαν μέρος έντεκα συνολικά έφηβοι. Πολύ καλοί οι Κωνσταντάτος και Φράγκος. Ο Κωνσταντάτος κέρδισε τον Φωτίου Κούρου και Σταυρίδη, ο Φράγκος τον Μάντζιο και τον Ιορδανόγλου και συναντήθηκαν στον τελικό. Νικητής ο Κωνσταντάτος με δύο βαζάρια έναντι ενός του Φράγκου που περιορίστηκε στην δεύτερη θέση του βάθρου. Την τρίτη θέση μοιράστηκαν οι: Αλέκος Ιορδανόγλου και Κίμερης.

ΚΟΥΜΙΤΕ ΕΦΗΒΩΝ Πάνω από 65 ΚΙΛΑ

Οι έφηβοι αυτής της κατηγορίας που όπως και της κατηγορίας μέχρι 65 κιλών προέρχονταν από τα γυμναστήρια ΣΟΤΟΚΑΝ και ΓΟΥΑΝΤΟ-ΡΥΟΥ της Αθήνας, της σχολής ΣΟΤΟΚΑΝ Καράτε της Σύρου του Γ. Μπίκα και της σχολής ΚΙΟΚΟΥΣΙΝ του Βόλου του κ.Κοσμίδη. Την τρίτη θέση του βάθρου οι: Νταλαπέρας και Τελιανίδης.

Τον τελικό μεταξύ Βρεχόπουλου και Μπρενίστα κέρδισε ο Βρεχόπουλος με ένα ιππόν έναντι ενός βαζάρια του δεύτερου Μπρενίστα.

ΣΑΒΒΑΣ Π. ΜΑΣΤΡΑΠΠΑΣ

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΚΥΟΚΟΥΣΙΝ

Ένα σημαντικό γεγονός, στα πλαίσια των δραστηριοτήτων της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ: με την πρωτοβουλία του προπονητού μας Κ. Κοσμίδη είναι η δημιουργία ενός νέου Γυμναστηρίου στο ακρητικό μας νησί την Λήμνο. Ο προπονητής μας, όπου και αν βρεθί, με την ανησυχία, ενεργητικότητα και δημιουργικότητα που τον διακατέχουν, αλλά και την υπερβολική αγάπη για το ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ, προσπαθεί να το διαδώσει, όπως το διδάχθηκε, ΚΝΟΚ-ΔΟΝΝ και παραδοσιακό. Όλοι γνωρίζουν ότι είναι αυτός που το κράτησε το προώθησε, όταν αυτό χανόταν, για να απολαύσουν σήμερα οι νεώτεροί του την φήμη, την δόξα της οργάνωσής του. Και παρά τον (βρώμικο) και (άνανδρο) ανταγωνισμό, που τον έστειλε στην Λήμνο, με σκοπό να κλείσει το Γυμναστήριο του, αυτός συνέχισε με πείσμα, υπομονή και επιμονή τον σκληρό αλλά τίμιο αγώνα του, αποδεικνύοντας σε όλους αυτούς πόσο ανίκανοι, άσχετοι, ανίδεοι είναι και να τους υπενθυμίσει ότι και στην Τουρκία να τον στείλουν, αυτός θα ανοίξει Γυμναστήρια. Όσο για την ΑΚΑΔΗΜΙΑ, έχει τόσο βαθεία ριζώσει στην πόλη του Βόλου, με την προσωπική σφραγίδα και ακτινοβολία του προπονητού μας (Κ. Κοσμίδη), ώστε όλοι σε λίγο καιρό θα προσπαθούν να γίνουν μέλη της (αθλητικά). Και αυτό φαίνεται στην συνεχή θεαματική, αύξηση των αθλητών με την τακτική παρουσία του, την ακούραστη διδασκαλία του και τη συμπαράσταση και το ενδιαφέρον μελών του Δ. Συμβουλίου Κ. Ζαβόν και Κ. Μάντζιον. Η συμβολή αυτών είναι σημαντική για τον προπονητή μας, ο οποίος έρχεται πάντα με νέα σχέδια και όνειρα για την ανάπτυξη του Γυμναστηρίου του. Και όλη αυτή η απουσία του, η οποία είναι αισθητή και φανερώσει την αγάπη και τον σεβασμό των αθλητών του, καλύτερα με δύο ζωντανούς, δυναμικούς και πιστούς μαθητές, τον νεαρό (μόλις 15 ετών) Μπαμπαλί-

τσα Χρήστο και τον ειδικό σύμβουλο του Κ. Ζάβο Τριαντάφυλλο, ο οποίος τα τελευταία χρόνια τον συμπαραστάθηκε σε όλες τις δύσκολες στιγμές της καριέρας του σαν δάσκαλος του ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ, ο μικρός Μπαμπαλίτσης Χ. και ο αδελφός του Ανδρέας, είναι μαθητές του αρκετά χρόνια και γνωρίζουν καλύτερα από κάθε παλιό συμμαθητή τους το ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ. Είναι από τα ταλέντα της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ, μαζί με άλλους μαθητές της πρώτης (γενιάς) όπως ο Σταυρίδης, Παλτατζής, Φωτίου, Γιαννούχος, Μητσόπουλος, Πάτσης, Δασκαλοπούλος, Δεληγιάννης, και άλλους νεώτερους, ενώ τελευταία εμφανίστηκαν νέα ταλέντα, ο Μάντζιος, ο Τζιβανόπουλος, ο Καλφόπουλος, ο Ρεβεζάς και άλλοι.

Ας έλθουμε όμως, Κ. Κοσμίδη στο νέο Γυμναστήριο της Λήμνου, την ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ ΚΑΡΑΤΕ - ΛΗΜΝΟΣ.

Τον Κ. Κοσμίδη με την τεχνική κατάρτιση, με την πείρα και την δυναμικότητα που τον χαρακτηρίζουν σαν άνθρωπο του ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ, τον πλησίασε ένας παλιός αθλητής των πολεμικών τεχνών και του ζήτησε να του διδάξει το γνωστό σκληρό ΚΑΡΑΤΕ. Ένας αξιόλογος αθλητής ο Ευγγελιδάκης Γεώργιος, έδειξε ενδιαφέρον και άρχισε μια εντατική προπόνηση κάτω από την προσωπική διδασκαλία του προπονητού μας. Μια καλή προετοιμασία, με την αυθεντικότητα ενός ολοκληρωμένου ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ με σκοπό την δημιουργία του νέου Γυμναστηρίου, το οποίο θα ελέγχεται και εποπτεύεται, για ένα διάστημα από τον Κ. Κοσμίδη.

Για τον εκπαιδευτή και το Γυμναστήριο της Λήμνου, ο Πρόεδρος της Οργάνωσης ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ Κ. Βαρελόπουλος και ο Γ. Γραμματέας Κ. Καλλιάρης έδωσαν τις κατάλληλες οδηγίες και συγκατάθεση για την νόμιμη και επίσημη ένταξή του και αναγνώρισή του, ενώ δέχθηκαν αυτόν στους κόλπους της.

Μέχρι τον Ιούνιο του 1988 θα γίνουν τα εγκαίνια του Γυμναστηρίου με Μεγαλειώδη Επίδειξη του εκπαιδευτού Κ. Ευαγγελιδάκη και του Δασκάλου του και επόπτου Κ. Κοσμίδη με την συμμετοχή εκλεκτού επιτελείου μαθητών από τον Βόλο.

Ευχόμαστε στον νέο εκπαιδευτή, κάθε επιτυχία η οποία θα είναι ανάλογη με την σωστή και μεθοδική διδασκαλία του. Ο Νέος εκπαιδευτής, από τον Ιούνιο του 1987, παρακολουθεί ανελλιπώς μαθήματα ΚΙΟΚΟΥΣΙΝΚΑΙ, ενώ συμμετέχει σχεδόν σε όλες τις εκδηλώσεις της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ (Βόλου).

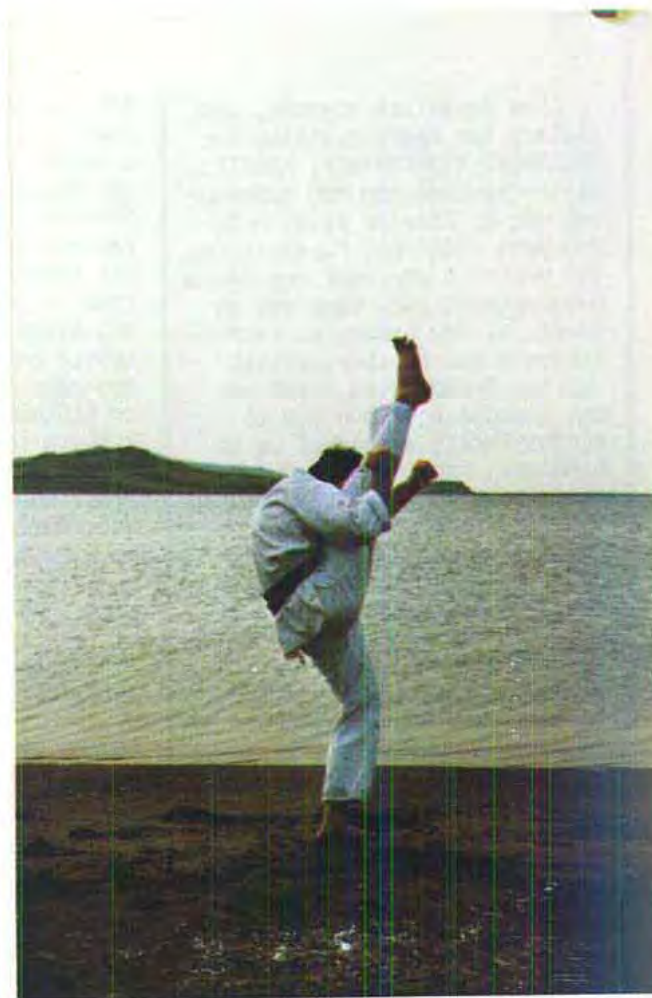
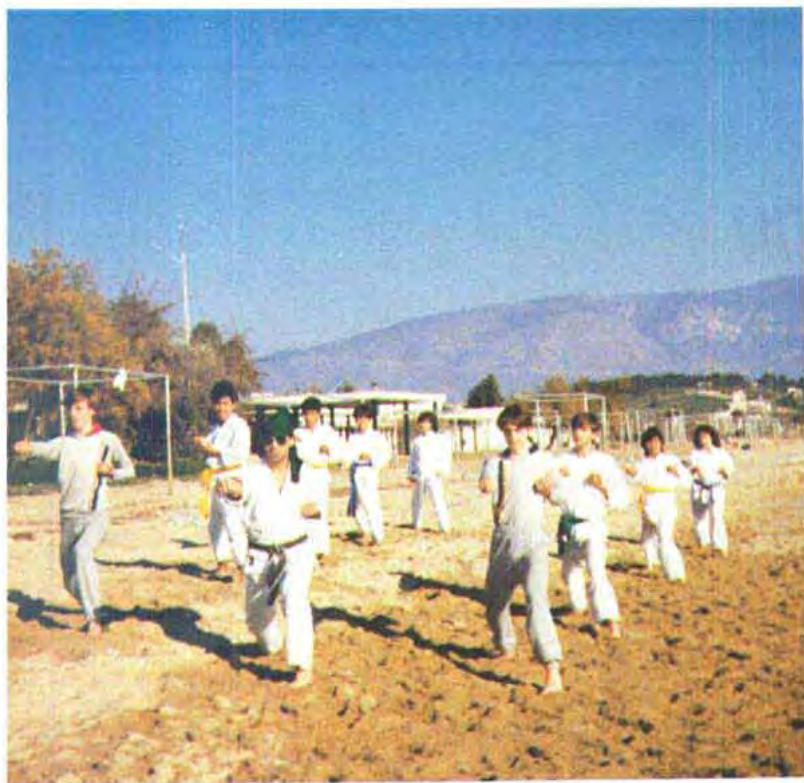
Με τιμή  
Ο Πρόεδρος Ο Γ.Γραμματέας  
Θεοδώρου Ν. Σάχος Αντώνιος  
Νομικός Σύμβουλος

### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Με μεγάλη επιτυχία έγινε το 2ο εσωτερικό επίσημο πρωτάθλημα τεχνικών ΚΑΤΑ της ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΜΑΣ ΟΥΑΜΑ'S ΚΑΡΑΤΕ την 5-12-87 στο Γυμναστήριο του Συλλόγου 100 και πλέον αθλητές συμμετείχαν στο παραπάνω πρωτάθλημα κάτω από την συνεχή και ακούραστη καθοδήγηση του προπονητή Κοσμίδη Γεωργίου και την συμπαράσταση

Ο Γιώργος Κοσμίδης σε προπόνηση επάνω με ένα από τα αγαπημένα του τμήματα στο Βόλο τον Δεκέμβριο 1987.

και  
Στιγμιότυπα από προπόνηση στη Λήμνο με τον εκπαιδευτή Ευαγγελιδάκη. (ΔΕΚ 87)



του Δ. Συμβουλίου. Όλοι οι αθλητές παρουσίασαν δυναμικά με ακρίβεια, τεχνικές ΚΑΤΑ, διαφόρων βαθμών και ο συναγωνισμός ήταν αρκετά δύσκολος. Ξεχώρησαν από τις μεγάλες κατηγορίες οι αδελφοί Μπαμπαλίτσα, ο παλιός πρωταθλητής Ελλάδος Σταυρίδης Αντώνιος και ο εξ ίσου αξιόλογος αθλητής Φωτίου Κων/νος. Τα αποτελέσματα του πρωταθλήματος, κατά κατηγορίες και βαθμούς ακολουθούν παρακάτω.

1η Κατηγορία Κορασίδων (όλων των βαθμών).

- 1η Κοσμίδου Παναγιώτα
- 2η Τσιαδήμα Μαρία
- 3η Μάντζιου Ειρήνη
- 3η Στάικου Αιμιλία

2η Κατηγορία παιδών (άσπρη-μπλε ζώνη)

- 1ος Αγραφιώτης Φώτης
- 2ος Τσιάρας Δημ.
- 3ος Μαζαράκης Ιωάννης
- 3ος Λάσκος Γρηγόρης

3η Κατηγορία παιδών (πράσινη-κίτρινη-καφέ)

- 1ος Γκατζανάς Δημ.
- 2ος Χολέβας Δημ.
- 3ος Τσιαδήμας Στέφανος
- 3ος Ντάτσιος Δημ.

4η Κατηγορία εφήβων Α' (άσπρη-μπλέ)

- 1ος Πολατίδης Ιορδάνης
- 2ος Γεωργιάδης Ευθύμιος
- 3ος Τσιώτρας Νικόλαος
- 3ος Καρασιώτος Βασίλης

5η Κατηγορία εφήβων Β' (κίτρινη-πράσινη)

- 1ος Μότσιας Απόστολος
- 2ος Μπατάνης Κων/νος
- 3ος Θεοδώρου Κων/νος

3ος Πασούδης Γεώργιος

6η Κατηγορία εφήβων Γ' (άσπρη-μπλε-κίτρινη)

- 1ος Καλφόπουλος Ιωσήφ
- 2ος Ρεβεζάς Παναγιώτης
- 3ος Δήμος Αναστάσιος
- 3ος Θεοχάρης Θωμάς

7η Κατηγορία Νεανίδων (άσπρη-μπλέ)

- 1η Τσιμητρά Δήμητρα
- 2η Αντωνακάκη Γεωργία
- 3η Αγγλογάλλου Ελένη
- 3η Βασιλείου Χριστίνα

8η Κατηγορία Νεανίδων (κίτρινη-πράσινη)

- 1η Βλαχοπούλου Λίλη
- 2η Τριανταφυλλίδου Βάσω
- 3η Αγραφιώτου Λίτσα
- 3η Κωστοπούλου Ρίτσα

9η Κατηγορία ανοικτή (πράσινη)

- 1ος Φωτίου Κων/νος
- 2ος Μητσόπουλος Γεώργιος
- 3ος Μάντζιος Δημήτριος
- 3ος Τζιβανόπουλος Χρυσ.

10η Κατηγορία ανοικτή (καφέ-μαύρη)

- 1ος Μπαμπαλίτσας Χρήστος,
- Μπαμπαλίτσας Ανδρέας
- 2ος Σταυρίδης Αντώνιος
- 3ος Γιαννούχος Βαλάντης.

Οι αθλητές Μπαμπαλίτσας Χρήστος και Ανδρέας, Σταυρίδης Αντώνιος, Φωτίου Κων/νος και Μητσόπουλος Γεώργιος θα εκπροσωπήσουν τον Σύλλογο στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα ΚΑΤΑ της Ε.Ο.Ε.Κ. ελληνικής επίσημης ομοσπονδίας ΚΑΡΑΤΕ για την δημιουργία της εθνικής ομάδας. Το Δ. Συμβούλιο και ο προπονητής

τους, τους εύχεται καλή επιτυχία και πάντα νίκες.

Από τη Γραμματεία

#### ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Εξετάσεις προαγωγής βαθμών-ζωνών, έγιναν στον Σύλλογο ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΑΣ ΟΥΑΜΑ'S KARATE, την 5-12-87 από τον διεθνή προπονητή, εξεταστή Κοσμίδη Γεώργιο, σύμφωνα με το πρόγραμμα της παγκοσμίου Οργάνωσης KYOKUSHINKAI. Όλοι οι αθλητές επέδειξαν δύναμη, τελειότητα και ακρίβεια των τεχνικών, παρουσία συγγενών και φίλων. Τα αποτελέσματα των εξετάσεων έχουν ως κατωτέρω. Με τον βαθμό 9 Kyu προήχθησαν οι αθλητές-αθλήτριες: Γεωργιάδης Ευθύμιος, Γεωργιάδης Στέλιος, Στρατής Κων/νος, Χαντζηβαγγέλης Νικόλαος, Βελισσαρίου Παναγιώτης, Δήμου Αναστάσιος, Τοψάκη Αριστέα, Διολέττας Παναγιώτης, Καρασιώτος Βασίλης, Κράλη Άννα Καλοβρέχτη Λίτσα, Τάτταρη Άννα Με τον βαθμό 10th Kyu: Κοσμίδου Ευδοξία, Κουτρομάνος Νικόλαος, Σπανοδήμου Δήμητρα, Κράλης Νικόλαος. Με τον βαθμό 8th Kyu (μπλε ζώνη) Τσιώτρας Νικόλαος, Τσιώτρα Λίτσα, Λάσκος Γρηγόριος Μοντεσάντος Θανάσης, επίσης με τον βαθμό 10th Kyu η Στρατή Κατερίνα. Τα ονόματα των προαχθέντων θα δοθούν στο Αρχηγείο της Οργάνωσης για την απόκτηση των διπλωμάτων, αναγνωρισμένων από την Γραμματεία.

Από τη Γραμματεία

# MIZUNO

## ΤΟ ΑΝΑΛΑΦΡΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΩΡΑ

ΔΥΝΑΜΙΚΟ - ΖΑΪΜΗ 38 - ΑΘΗΝΑ





# ΤΟ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ 1987!

## ΕΙΚΟΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

### 1. Η ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΥΠΟΣΧΕΣΗ

Η υπόσχεση που έδωσε κατά τον εναρκτήριο λόγο του ο Πρόεδρος της Ελληνικής Ένωσης Σότοκαν Καράτε J.K.A. κ. Γιώργος Σανιώτης, κηρύσσοντας την έναρξη του Πανελληνίου Πρωταθλήματος Εφήβων και Νεανίδων που διοργάνωσε στις 24 Οκτωβρίου, η Ένωση στο γυμναστήριο της οδού Γ' Σεπτεμβρίου 144, δεσμεύει από τώρα και στο εξής τους ιθύνοντες του Ελληνικού Σότοκαν Καράτε.

"Είναι γεγονός ότι παραμελήσαμε τους εφήβους μας", διαπίστωσε μεταξύ άλλων, "υποσχόμεστε όμως από τώρα και στο εξής να διοργανώνουμε συχνά αγώνες εφήβων, γιατί αυτοί αποτελούν το μέλλον του Ελληνικού Σότοκαν Καράτε".

Και συνέχισε υπενθυμίζοντας ότι το 1989 η χώρα μας έχει αναλάβει την υποχρέωση της διοργάνωσης του Πανευρωπαϊκού Πρωταθλήματος της E.S.K.A.

"Υποχρεούστε να προπονηθείτε σκληρά μέχρι τότε για να αντιπροσωπεύσετε επάξια είτε ως έφηβοι, είτε ως άνδρες τη χώρα μας".

Αυτά περίπου είπε ο κ. Σανιώτης προς τους παραταγμένους εφήβους και νεάνιδες και είναι γεγονός ότι το τελευταίο εφηβικό πρωτάθλημα του Σότοκαν έγινε το 1984.

Ας περάσουμε όμως για λίγο στα τυπικά.

### 2. ΤΑ ΤΥΠΙΚΑ ΜΑ ΜΗ ΠΑΡΑΛΕΙΠΟΜΕΝΑ

Τα γυμναστήρια που συμμετείχαν με αθλητές τους, με τη σειρά που παρατάχθηκαν κατά την τελετή έναρξης ήταν: KUSHINKAN, ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΝΤΟ ΠΑΓΚΡΑΤΙΟΥ ΒΥΔΟΚΑΝ, ΣΟΤΟΚΑΝ

ΚΑΡΑΤΕ ΚΛΑΜΠ ΡΟΔΟΥ, ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΣΕΝΤΕΡ ΡΟΔΟΥ, ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ ΝΤΟ ΑΓΡΙΝΙΟΥ. Ο Σύλλογος BUSHIDO των φοιτητών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, ο Σύλλογος Ιαπωνικών Πολεμικών Τεχνών ΣΑΜΟΥΡΑΙ της Σύρου και τελευταίος ο διοργανωτής σύλλογος της J.A.M.A.

Για πρώτη φορά σπάει την απομόνωσή της η ακριτική Ρόδος που συμμετέχει δυναμικά στους αγώνες με δυο Συλλόγους. Για την ιστορία υπενθυμίζουμε ότι παλιότερα στη Ρόδο δημιουργήθηκε ένας δυνατός πυρήνας παραδοσιακού καράτε με δάσκαλο τον Ιάπωνα Κατσουμάτα σενσέϊ, ο οποίος τώρα διδάσκει στον Καναδά. Για άγνωστους για μας λόγους οι αθλητές της Ρόδου κρατήθηκαν μακριά από τις διεργασίες του κέντρου. Πρόσφατα από την αρχική σχολή αποχώρησαν κάποιοι από τους παλιούς μαθητές που έφτιαξαν ακόμα ένα σύλλογο καράτε στη Ρόδο.

Επίσημος προσκεκλημένος στους αγώνες ήταν ο Κατσουμάτα σενσέϊ που έτυχε να βρίσκεται αυτή την εποχή στη Ρόδο.

### 3. ΤΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Το Πρωτάθλημα άρχισε με τα ΚΑΤΑ των Εφήβων. Έντεκα συνολικά νέοι έλαβαν μέρος στον πρώτο γύρο από τους οποίους οι επτά πρώτοι πέρασαν στον δεύτερο γύρο και διαγωνίστηκαν για τον τελικό.

Τα ονόματα και η βαθμολογία των αθλητών στο πρώτο γύρο έχουν ως εξής: Βασιλειάδης 18.4, Αφεντούλης 17.2, Μόμιος 17.5, Οικονόμου 17.1, Παπαγεωργίου 19.1, Πάχος

### Από τον Σάββα Μαστραπά

17.6, Παπανδρέου 17.7, Σαμούχος 17.8, Στόλης 18.4, Σταυρόπουλος 17.7 και Δέμος 18.0.

Η τελική κατάταξη των επτά έχει ως εξής: πρώτος με βαθμολογία 19.6 ο Πέτρος Παπαγεωργίου του KUSHINKAN, δεύτερος με βαθμολογία 19.2 ο αθλητής του ΒΥΔΟΚΑΝ Κυριάκος Στόλης και τρίτος ο αθλητής του ίδιου συλλόγου Αλέξης Βασιλειάδης με βαθμολογία 18.8. Ακολούθησαν οι Χριστόφορος Δέμος με 17.9, Παπανδρέου με 17.7, Σταυρόπουλος με 17.6 και Γιώργος Σαμούχος με 17.0.

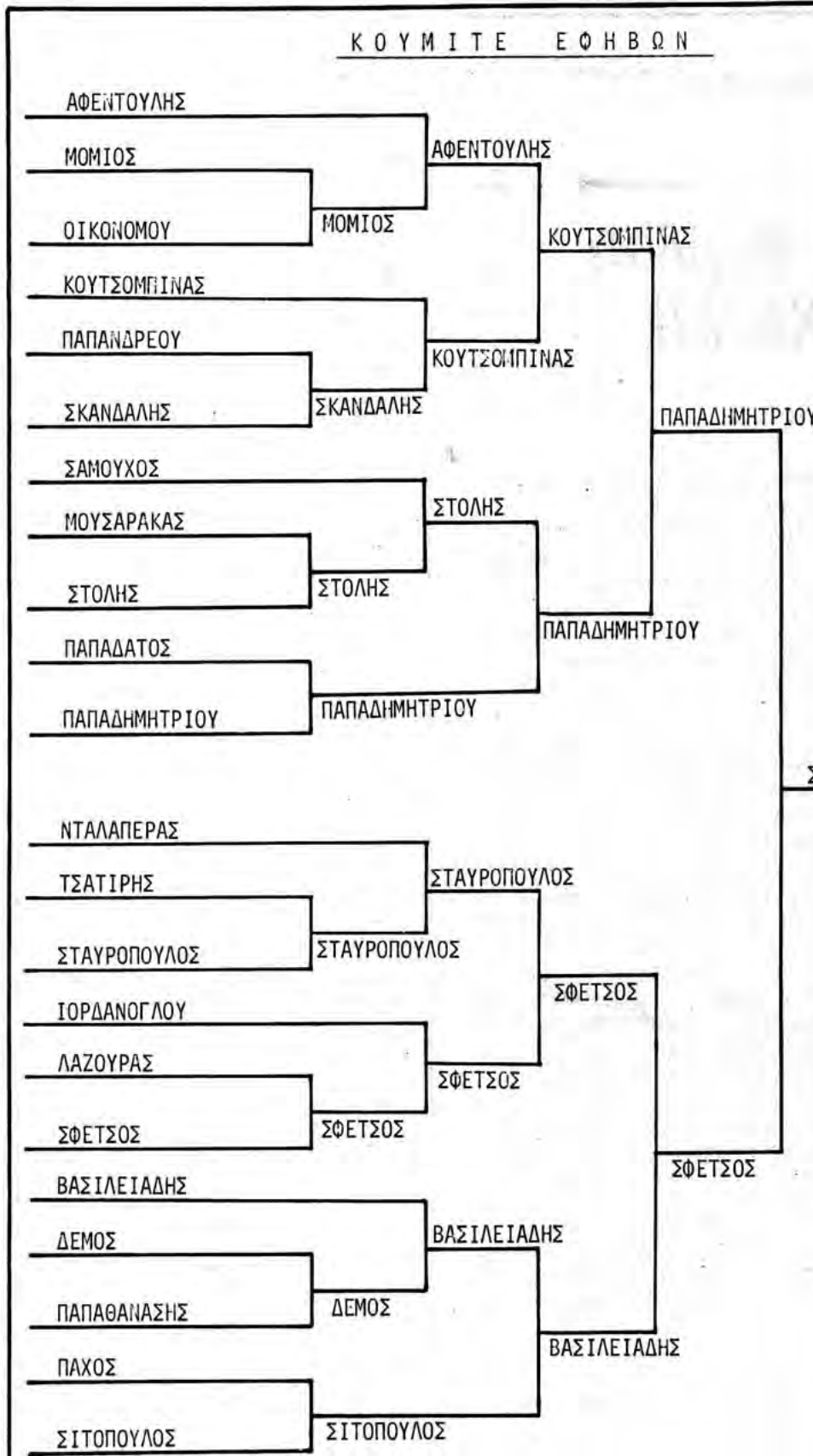
Άνετη ήταν η επικράτηση των τριών μαύρων ζωνών στις τρεις πρώτες θέσεις. Πολύ καλός και με ελπιδοφόρες μελλοντικές δυνατότητες ο Πέτρος Παπαγεωργίου. Ίσως όμως θα πρέπει να αρχίσει να βγαίνει και στο εξωτερικό, σίγουρα η επαφή του με τους ξένους αθλητές θα του δώσει ερεθίσματα για να βελτιωθεί περισσότερο.

### 4. ΤΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΕΑΝΙΔΩΝ

Τέσσερις μόνο νεάνιδες διαγωνίστηκαν για τις τρεις θέσεις του βάθρου. Στην πρώτη θέση με βαθμολογία 18.6, ήρθε η αθλήτρια της J.A.M.A. Λεύκα Φρόσω με JION κάτω. Την ακολούθησε η αθλήτρια του ίδιου συλλόγου Φιλιππάτου Δέσποινα με βαθμολογία 18.1. Τρίτη η Ζερβού του KUSHINKAN με HEIAN 5 και 18.0.

### 5. ΤΟ ΚΟΥΜΙΤΕ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Οι είκοσι δύο έφηβοι έπαιξαν χωρισμένοι σε δυο



ομίλους. Στην οκτάδα κατάφεραν να φτάσουν οι Αφεντούλης, Κουτσομπίνας, Στόλης, Παπαδημητρίου, Σταυρόπουλος, Σφέτσος, Βασιλειάδης και Σιτόπουλος.

Στη συνέχεια ο Κουτσομπίνας κέρδισε τον Αφεντούλη, ο Στόλης έχασε από τον Παπαδημητρίου, ο Σφέτσος κέρδισε τον Σταυρόπουλο

και ο Βασιλειάδης τον Σιτόπουλο. Στα ημιτελικά ο Παπαδημητρίου άφησε στην τρίτη θέση κερδίζοντας τον Κουτσομπίνα. Ενώ στην άλλη τρίτη θέση έμεινε ο Βασιλειάδης αποκλεισμένος από τον Σφέτσο. Σφέτσος, Παπαδημητρίου στον τελικό με νικητή τον Σφέτσο. Λίγοι οι τεχνικοί αγώνες

στο κούμιτε των εφήβων. Ο ενθουσιασμός που διέκρινε τους εφήβους καρατέκα έκανε να παρασυρθούν αρκετές φορές σε αυθόρμητες και ίσως απερίσκεπτες στρατηγικές κινήσεις.

### 6. ΓΕΝΙΚΑ. ΙΣΩΣ...

Όπως περίπου και στα Πρωταθλήματα των Ενηλίκων καρατέκα στο τέλος έγινε η απονομή των επάθλων. Σκοπός

ενός εφηβικού πρωταθλήματος δεν είναι πιστεύουμε μόνο η ανάδειξη κάποιων στις πρώτες θέσεις.

Σκοπός του είναι η εμπειρία και ο προβληματισμός. Να δώσει από τη μια στα νέα παιδιά μια πρώτη γεύση του καράτε των αγώνων κι από την άλλη να δώσει ερεθίσματα για προβληματισμό στους δασκάλους και να τους φέρει σε επαφή με το έμφυχο υλικό του μέλλοντος. Να τους φέρει σε επαφή με το καινούργιο υπό διαμόρφωση "υλικό" και να τους ωθήσει να σκεφτούν και να μεθοδεύσουν προς την κατεύθυνση της επεξεργασίας και διεύρυνσης των προσπαθειών τους. Από την πλευρά των νέων υπάρχει αρκετός χρόνος, αν θέλουμε, για υποδομή και για εμπειρία. Καλό κουράγιο!

ΣΑΒΒΑΣ Π. ΜΑΣΤΡΑΠΑΣ

# Η ΑΠΟΔΕΙΓΜΕΝΗ ΣΥΝΤΑΞΗ ΕΝΟΣ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΗ ΓΙΑ ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΠΑΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΝΕΡΟΥ.

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ «ΚΑΘΑΡΗ» ΜΥΙΚΗ ΜΑΖΑ

Από τον Μάικ Μέντζερ  
ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ

Πριν προγραμματίσει ο αθλητής σωματικής διάπλασης τη διαίτα που ανταποκρίνεται στις δικές του ανάγκες, πρέπει πρώτα να κοιτάξει σχολαστικά τους στόχους του και τι μπορεί να περιμένει και να ελπίζει, ότι θα πετύχει. Ακόμη κι αυτός που έχει ελάχιστη πείρα στις προπονήσεις ξέρει, ότι η αύξηση του μυϊκού όγκου απαιτεί χρόνο και κόπο. Οι αρχάριοι, όμως, ενθουσιώδεις και άπειροι καθώς είναι, βλέπουν τους εαυτούς τους σαν Μίστερ Αμερική μέσα σε λίγους μήνες.

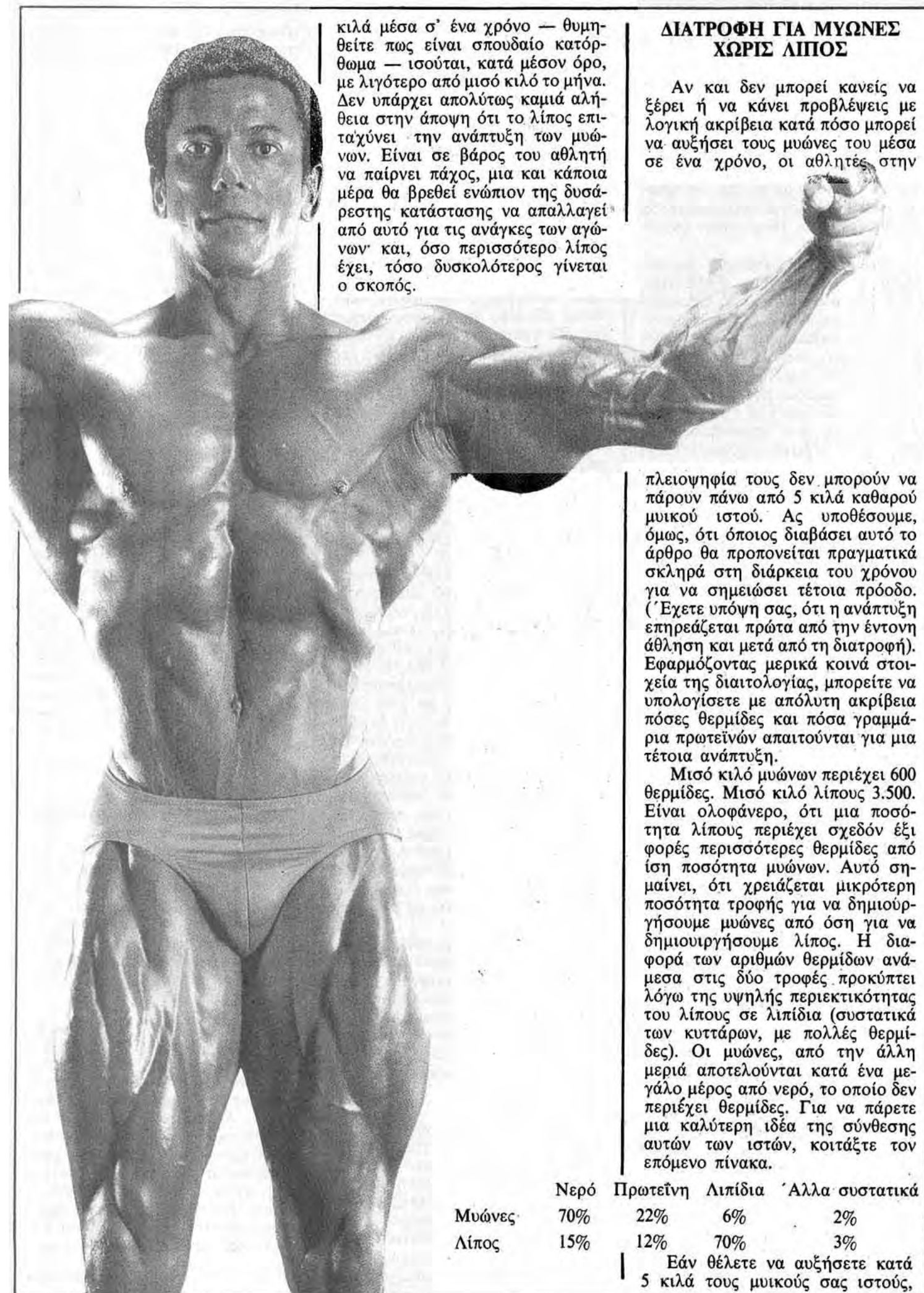
Πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι η διαδικασία ανάπτυξης είναι για τον καθένα αργή. Αν κι ο ρυθμός ανάπτυξης είναι σε ορισμένους ταχύτερος απ' ό,τι σε άλλους, η διαδικασία παραμένει σχετικά αργή.

Πόσα μπορεί να περιμένει ο μέσος αθλητής σωματικής διάπλασης μέσα σε διάστημα ενός χρόνου κανονικής, έντονης προπόνησης; Τον πρώτο χρόνο ορισμένοι κερδίζουν περίπου γύρω στα 9-14 κιλά, ιδιαίτερα όταν είναι υπόβαροι. Μόλις το βάρος ενός τέτοιου ατόμου σταθεροποιηθεί, έχοντας πλησιάσει τα φυσιολογικά επίπεδα για το ύψος και την ηλικία του, η ανάπτυξη αρχίζει να επιβραδύνεται σημαντικά και συνεχίζεται η πτώση του ρυθμού παρά τη συνεχή σκληρή προπόνηση.

Για τα άτομα με κανονικό βάρος, που έχουν ήδη πείρα ενός χρόνου προπόνησης, η αύξησή τους ακόμη και κατά 5 κιλά είναι δυνατή και αποτελεί αξιοσημείωτη επίτευξη. Αυτή η αύξηση σημειώνεται μόνο από όσους είναι αποφα-

σισμένοι να δουλέψουν σκληρά και να τρέφονται σωστά (πραγματικά είναι σκληρή η προπόνηση).

Ο αθλητής σωματικής διάπλασης, που θέλει να προοδεύσει στο άθλημά του, πρέπει να νοιάζεται να αποκτήσει καθαρά και μόνο μυώνες. Το μέγεθος για το μέγεθος είναι λανθασμένο σκεπτικό, απ' ό,τι μου έχει διδάξει η πείρα μου. Εάν κερδίζει κανείς βάρος με σχετικά ταχύ ρυθμό, όπως μισό κιλό την εβδομάδα, το περισσότερο είναι πάχος. Ακόμη και μια αύξηση σε μυώνες κατά 5



κιλά μέσα σ' ένα χρόνο — θυμηθείτε πως είναι σπουδαίο κατόρθωμα — ισούται, κατά μέσον όρο, με λιγότερο από μισό κιλό το μήνα. Δεν υπάρχει απολύτως καμιά αλήθεια στην άποψη ότι το λίπος επιταχύνει την ανάπτυξη των μυώνων. Είναι σε βάρος του αθλητή να παίρνει πάχος, μια και κάποια μέρα θα βρεθεί ενώπιον της δυσάρεστης κατάστασης να απαλλαγεί από αυτό για τις ανάγκες των αγώνων και, όσο περισσότερο λίπος έχει, τόσο δυσκολότερος γίνεται ο σκοπός.

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΜΥΩΝΕΣ ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΟΣ

Αν και δεν μπορεί κανείς να ξέρει ή να κάνει προβλέψεις με λογική ακρίβεια κατά πόσο μπορεί να αυξήσει τους μυώνες του μέσα σε ένα χρόνο, οι αθλητές στην

πλειοψηφία τους δεν μπορούν να πάρουν πάνω από 5 κιλά καθαρού μυϊκού ιστού. Ας υποθέσουμε, όμως, ότι όποιος διαβάσει αυτό το άρθρο θα προπονηθεί πραγματικά σκληρά στη διάρκεια του χρόνου για να σημειώσει τέτοια πρόοδο. (Έχετε υπόψη σας, ότι η ανάπτυξη επηρεάζεται πρώτα από την έντονη άθληση και μετά από τη διατροφή). Εφαρμόζοντας μερικά κοινά στοιχεία της διατροφολογίας, μπορείτε να υπολογίσετε με απόλυτη ακρίβεια πόσες θερμίδες και πόσα γραμμάρια πρωτεϊνών απαιτούνται για μια τέτοια ανάπτυξη.

Μισό κιλό μυώνων περιέχει 600 θερμίδες. Μισό κιλό λίπους 3.500. Είναι ολοφάνερο, ότι μια ποσότητα λίπους περιέχει σχεδόν έξι φορές περισσότερες θερμίδες από ίση ποσότητα μυώνων. Αυτό σημαίνει, ότι χρειάζεται μικρότερη ποσότητα τροφής για να δημιουργήσουμε μυώνες από όση για να δημιουργήσουμε λίπος. Η διαφορά των αριθμών θερμίδων ανάμεσα στις δύο τροφές προκύπτει λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του λίπους σε λιπίδια (συστατικά των κυττάρων, με πολλές θερμίδες). Οι μυώνες, από την άλλη μεριά αποτελούνται κατά ένα μεγάλο μέρος από νερό, το οποίο δεν περιέχει θερμίδες. Για να πάρετε μια καλύτερη ιδέα της σύνθεσης αυτών των ιστών, κοιτάξτε τον επόμενο πίνακα.

	Νερό	Πρωτεΐνη	Λιπίδια	Άλλα συστατικά
Μυώνες	70%	22%	6%	2%
Λίπος	15%	12%	70%	3%

Εάν θέλετε να αυξήσετε κατά 5 κιλά τους μυϊκούς σας ιστούς,



πρέπει να παίρνετε 1200 (ο αριθμός των θερμίδων ανά κιλό μύωνων) × 5 (ο αριθμός των κιλών που πρέπει να προστεθούν) ή 6000 θερμίδες το χρόνο και παραπάνω. Όχι 6.000 επιπλέον θερμίδες την ημέρα, την εβδομάδα ή το μήνα, αλλά το ΧΡΟΝΟ. Για να βρείτε πόσες θερμίδες χρειάζεστε την ημέρα, διαιρέστε το 6.000 με το 365. Το αποτέλεσμα είναι κατά προσέγγιση 16 θερμίδες. Μόνο 16 επιπλέον θερμίδες την ημέρα!

Οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε θερμίδες εξαρτώνται από τον ατομικό Ρυθμό Βασικού Μεταβολισμού (PBM) ή την ποσότητα που απαιτείται για την πραγματοποίηση όλων των οργανικών λειτουργιών σε κατάσταση ηρεμίας συν τις θερμίδες που χρειάζονται για την κάλυψη των ενεργειακών λειτουργιών των δραστηριοτήτων του. Κατά περίεργο τρόπο, ο PBM μας κάτω από κανονικές συνθήκες απαιτεί στη διάρκεια της ημέρας περισσότερες θερμίδες για τη λειτουργία της καρδιάς και των υπολοίπων οργάνων από όσες για τη λειτουργία των μύωνων που προϋφύονται στο σκελετό.

Προτού προσδιορίσετε την ποσότητα πρωτεΐνης που χρειάζεστε καθημερινά για να κερδίσετε 5 κιλά μύωνων το χρόνο, πρέπει να γνωρίζετε πόσες θερμίδες χρειάζεστε για την κάλυψη των βασικών σας αναγκών. Αυτό γίνεται, αν σημειώσετε κάπου οτιδήποτε τρώτε για πέντε μέρες. ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ! Στο τέλος της ημέρας υπολογίστε με τη βοήθεια ενός οδηγού θερμίδων τις συνολικές θερμίδες που πήρατε. Στη συνέχεια, στο τέλος της περιόδου των πέντε ημερών, προσθέστε τα πέντε ημερήσια σύνολα και διαιρέστε τον αριθμό, που θα προκύψει, με το πέντε. Το αποτέλεσμα θα σας δώσει τον μέσο ημερήσιο όρο κατανάλωσης θερμίδων. Αν μέσα στις πέντε αυτές ημέρες δεν έχετε χάσει ή κερδίσει βάρος ο μέσος αυτός όρος θα υποδηλώνει τις καθημερινές απαιτήσεις σε θερμίδες.

Αν, για παράδειγμα, δείτε ότι ο μέσος όρος είναι 3.000 θερμίδες, θα πρέπει να προσθέσετε τουλάχιστον 16 θερμίδες (σύνολο: 3.016) για να κερδίσετε αυτά τα 5 κιλά μύωνων σε συνδυασμό με σκληρή προπόνηση. Αν ταίζετε με το ζόρι τον εαυτό σας χιλιάδες θερμίδες παραπάνω, θα απογοητευτείτε όταν μάθετε, ότι 16 μόνο κάνουν τη δουλειά.

Δεν εννοώ, βέβαια, ότι πρέπει να είστε τόσο ακριβείς στις μετρήσεις σας. Οι παραπάνω αριθμοί

έχουν απλώς το σκοπό οδηγού για το σχεδιασμό μιας πραγματικά σωστής για τη δόμηση μύωνων διατροφής.

### Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΣΑΣ

Οι αθλητές σωματικής διάπλασης, που συναντά στις πολυαριθμες επιδείξεις και στα σεμινάρια που κάνω σε όλο τον κόσμο, ακόμα νομίζουν στην πλειοψηφία τους, ότι για να αυξήσουν το μυικό τους σύστημα χρειάζονται πρωτεΐνη σε τρομακτικές ποσότητες. Δεν είναι κάτι ασυνήθιστο να ακούω από νέους αθλητές να παίρνουν μέχρι και 500 γραμ. την ημέρα. Το θέμα είναι, ότι οι επιπλέον θερμίδες μετατρέπονται σε πάχος.

Πώς μπορείτε να ξέρετε πόσες θερμίδες πρέπει να παίρνετε καθημερινά από τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τα λίπη, για να μην παχαίνετε;

Αρκετοί φημισμένοι διαιτολόγοι, μαζί με την Ανώτατη Υποεπιτροπή σε θέματα Διατροφής, συνιστούν ένα 60% υδατανθράκων, 25% λευκωμάτων και 15% λιπών. Εάν έχετε ορίσει τις ημερήσιες ανάγκες σε θερμίδες σε 3.000 και προπονεύεστε σκληρά για να κερδίσετε μυικό βάρος, μπορείτε να παίρνετε 200 θερμίδες επιπλέον την ημέρα. Από τις συνολικά 3.200, το 60% (1.920 θερμίδες) αντιπροσωπεύει τους υδατάνθρακες, το 25% (800 θερμίδες) τις πρωτεΐνες και το 15% (480 θερμίδες) τα λίπη. Εφόσον οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες αποδίδουν κατά την καύση τους τέσσερις θερμίδες το καθένα ανά γραμμάριο, η διαίτα σας πρέπει να περιέχει 480 γραμμάρια υδατανθράκων και 200 πρωτεϊνών. Τα λίπη, που περιέχουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο, πρέπει να συμπληρώνουν τη διατροφή σας με 53 γραμμάρια.

Οι κορυφαίοι πρωταθλητές, όπως Τομ Πλατζ, Μπούερ Κόου, Κρις Ντίκερσον, παίρνουν γύρω στα 200 γραμμάρια πρωτεϊνών από κρέας, ψάρια, αυγά και συμπληρώματα. Για να μπορούν να χωνέψουν τελειώς τις τροφές, τις μοιράζουν σε 5-6 μικρά γεύματα, σε τακτά διαστήματα στη διάρκεια της ημέρας.

Η σωστή διαίτα είναι πολύ σημαντική για τους αθλητές σωματικής διάπλασης, εφόσον βοηθούν στη διατήρηση της καλής υγείας και στη δόμηση μύωνων, λεπτού σώματος. Η καλά ισορροπημένη διαίτα καλύπτει τις θρεπτικές ανάγκες των υγιών ενηλίκων παρέχοντάς τους μεγαλύτερες από τις

απαιτούμενες ποσότητες όλων των απαραίτητων θρεπτικών ουσιών (πρωτεϊνών, λιπών, υδατανθράκων, βιταμινών, μετάλλων, νερού).

Το 1956, η Διεύθυνση Γεωργίας δημοσίευσε ένα βιβλίο με το θέμα «Συμβουλές για Σωστή Δίαιτα», το οποίο περιέγραφε το Πρόγραμμα των Τεσσάρων Ομάδων Τροφών. Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον αθλητή σωματικής διάπλασης σαν βασική διαίτα για την ανάπτυξη του μυικού του συστήματος. Εάν δεν μπορείτε να ακολουθήσετε με ακρίβεια μια σωστή διαίτα, τότε παίρνετε συμπληρωματικές τροφές.

Οι τέσσερις ομάδες τροφών είναι οι ακόλουθες:

1) **Δημητριακά και καρποί:** Τα δημητριακά, το ψωμί, το αλεύρι και τα προϊόντα τους είναι πλούσιες πηγές υδατανθράκων, μετάλλων και πρωτεϊνών.

Τέσσερις μερίδες την ημέρα.

2) **Φρούτα - Λαχανικά:** Παρέχουν άφθονες βιταμίνες και μέταλλα και προκαλούν αίσθημα κορεσμού.

Τέσσερις ή περισσότερες μερίδες καθημερινά.

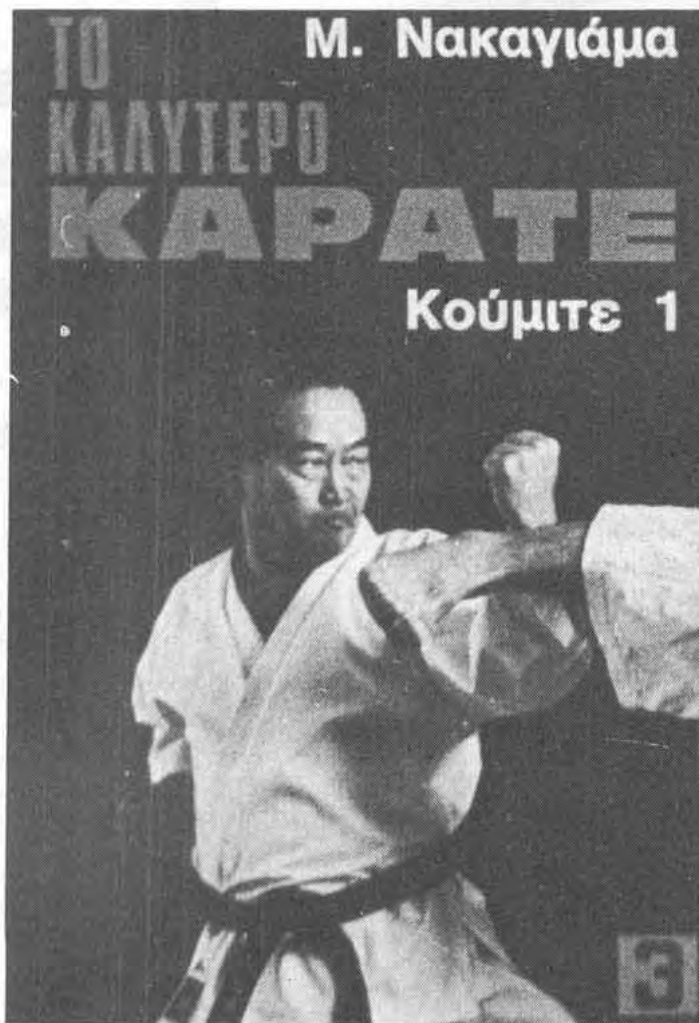
3) **Η ομάδα τροφών πλούσιων σε πρωτεΐνες** περιλαμβάνει κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, ξηρούς καρπούς, ρεβύθια, φασόλια ξερά. Πέρα από τα λευκάματα, οι τροφές αυτές δίνουν βιταμίνες Β και σίδηρο στον οργανισμό.

Δύο ή περισσότερες μερίδες την ημέρα.

4) **Γάλα - Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Το γάλα και το τυρί είναι αξιόλογες τροφές, δεδομένου ότι είναι πλούσιες σε λευκάματα, ασβέστιο και ριβοφλαμίνη. Επειδή περιέχουν πολλές θερμίδες και κεκορεσμένα λίπη, μην τρώτε παραπάνω από δυο μερίδες ημερησίως. Το αποβουτυρωμένο γάλα, φυσικά, έχει πολύ λιγότερες θερμίδες.

Τα προηγούμενα είναι ένας διαιτολογικός οδηγός που σας εξασφαλίζει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για τη δόμηση ενός υγιούς και μυώδους οργανισμού. Όπως γνωρίζουν εδώ και χρόνια οι αθλητές σωματικής διάπλασης, οι πρωτεΐνες αποτελούν σπουδαιότατο τμήμα της διατροφής. Αλλά, τονίζω, ότι είναι απλώς τμήμα. Προπονείστε όσο σκληρότερα μπορείτε, τρέφεστε σωστά και έχετε ήδη πετύχει στο σκοπό σας.

Μάικ Μέντζερ



# Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ

Από όλες τις τεχνικές εκγύμνασης που έχουν αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια ίσως η πιο σημαντική να είναι αυτή που βασίζεται στην έννοια της "περιοδικότητας". Είναι η βασική βελτίωση αυτού που κάποτε αποτελούσε τη συνηθισμένη φιλοσοφία: "Σε κάθε προπόνηση να γυμνάζεσαι τόσο σκληρά ώστε να σπάσεις τα ρεκόρ ή το κορμί σου!". Η άποψη αυτή εξακολουθεί να είναι αρκετά συνηθισμένη ανάμεσα στους αρχάριους στο σπορ. Έχω δει αρκετούς καλούς αθλητές να χάνονται για αρκετά χρόνια αφού κάνουν μερικές επιτυχίες και μετά κολλήσουν σε ένα

επίπεδο. Ευτυχώς τέτοιες απογοητεύσεις ανάγκασαν πολλούς αθλητές να προβληματιστούν γύρω από τις προπονήσεις τους και να τις αναλύσουν, να τις συγκρίνουν με άλλες άλλων επιτυχημένων αθλητών και να συνειδητοποιήσουν ότι γυμναζόντουσαν υπερβολικά με βαριές και πάρα πολύ συχνές προπονήσεις. Βασικά, δεν επέτρεπαν στα κορμιά τους να συνέλθουν από την καταπόνηση κάθε προπόνησης. Αφού λοιπόν επανακάμψουν, οργανώνουν ένα πιο λογικό κύκλο προπονήσεων και προσηλώνονται σ' αυτόν. Αθλητές που γυμναζόντουσαν για πολλά χρόνια με λανθασμένες

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness».  
Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ,  
Προέδρου της IFBB.

Από τον Μάικ Λάμπερτ  
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ  
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

μεθόδους μπορούν ακόμα να αποκομίσουν σημαντικά οφέλη.

Οι περιοδικές προπονήσεις είναι ένα θέμα που έχει παλιότερα, αλλά για να κάνουμε μια επανάληψη, ένας βασικός κύκλος άρσης βαρών πρέπει να αποτελείται από μια περίοδο προπονήσεων 12 εβδομάδων στην οποία το πρώτο τμήμα των τεσσάρων εβδομάδων θα είναι αφιερωμένο σε προπονήσεις με σχετικά πολλές επαναλήψεις και πολλές κινήσεις για κτίσιμο σωματικής διάπλασης. Τα σκουώτς, οι πιέσεις στον πάγκο και οι άρσεις θανάτου γίνονται ανά 8-10 επαναλήψεις το σετ με

ίσως μια προπόνηση χαμηλής έντασης να συνοδεύεται από προπόνηση μεγάλης έντασης καθώς τα βάρη αυξάνονται σιγά-σιγά. Αφού ολοκληρωθεί ο πρώτος κύκλος των τεσσάρων εβδομάδων (στην ιδανική περίπτωση πρέπει στο χρονικό αυτό διάστημα να έχει κανείς κορυφώσει τις δυνάμεις του στο χειρισμό σετ των 8+10 επαναλήψεων), ο αθλητής μπαίνει στη δεύτερη περίοδο τεσσάρων εβδομάδων κατά την οποία πρέπει να κάνει βαριά σετ των 4-6 επαναλήψεων, αυξάνοντας συνεχώς τα βάρη που χρησιμοποιεί μέχρι να φτάσει και πάλι στα όρια των δυνατοτήτων του μέσα στα πλαίσια αυτά. Η τελευταία περίοδος προετοιμασίας τεσσάρων εβδομάδων συμπεριλαμβάνει βαριά σετ 1-3 επαναλήψεων. Στη φάση αυτή πρέπει να δοθεί μεγάλη έμφαση στις βεβιασμένες επαναλήψεις και σε όλες τις μεθόδους εφαρμογής της αρχής της υπερφόρτισης με σκοπό να διεγερθεί η ικανότητα συγκέντρωσης της κορυφαίας δύναμης για μια επανάληψη, ακριβώς πριν από την εμφάνιση στους αγώνες.

Υπάρχουν επίσης και άλλοι τύποι κύκλων που ακολουθούνται από κορυφαίους αθλητές της δυναμικής άρσης βαρών σαν τον Ρικ Γκώγκλερ. Αρχίζοντας με 160 κιλά στις πιέσεις πάγκου για τρία σετ των τεσσάρων επαναλήψεων το καθένα, ο Ρικ αυξάνει την αντίσταση κατά 7½ κιλά την εβδομάδα για μια περίοδο τεσσάρων εβδομάδων. Μετά ξαναγυρίζει στα 165 κιλά για τρία σετ των 4 επαναλήψεων και επαναλαμβάνει τη διαδικασία των αυξήσεων ανά 7½ κιλά την εβδομάδα για άλλες τέσσερις εβδομάδες. Αυτού του είδους η προσέγγιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τις άλλες άρσεις με τον ίδιο τρόπο.

Η περιοδικότητα στις προπονήσεις βοηθάει στην εξασφάλιση χρόνου "ανάρρωσης" του σώματος και του δίνει τη δυνατότητα να προσαρμοστεί στο αυξανόμενο φορτίο και να ενεργοποιήσει τους μηχανισμούς αύξησης της δύναμης μέσα στο διαθέσιμο αυτό χρόνο. Και αυτό είναι αυτό που λέγεται Δυναμική Άρση Βαρών.

Είναι δυνατόν επίσης οι

προπονήσεις να οργανωθούν με μεγαλύτερους κύκλους. Για παράδειγμα κατά τη διάρκεια της πρώτης φάσης του κύκλου των 8-10 επαναλήψεων, σε μια προπόνηση μπορεί να σηκώσεις 125 κιλά X 10 επαναλήψεις, την επομένη 130 κιλά X 9 επαναλήψεις, την επομένη 135 κιλά X 8 επαναλήψεις κ.δ.κ. Μετά, την επόμενη δηλαδή της τέταρτης προπόνησης θα μπορούσες να επιστρέψεις πίσω στα 130 κιλά X 10 επαναλήψεις (επιστρέφοντας στο μικρότερο βάρος στην τέταρτη προπόνηση δίνεις στον εαυτό σου χρόνο να συνέλθει) και μετά πάλι από την αρχή στην ένταση. Η ουσία βρίσκεται στο γεγονός ότι από τη μια για να αυξήσεις δύναμη πρέπει να χρησιμοποιήσεις υπερ-φορτίο, από την άλλη πρέπει να επιτρέψεις στο σώμα σου να χτίσει αυτή τη δύναμη πριν του επιτεθείς με νέο υπερφορτίο.

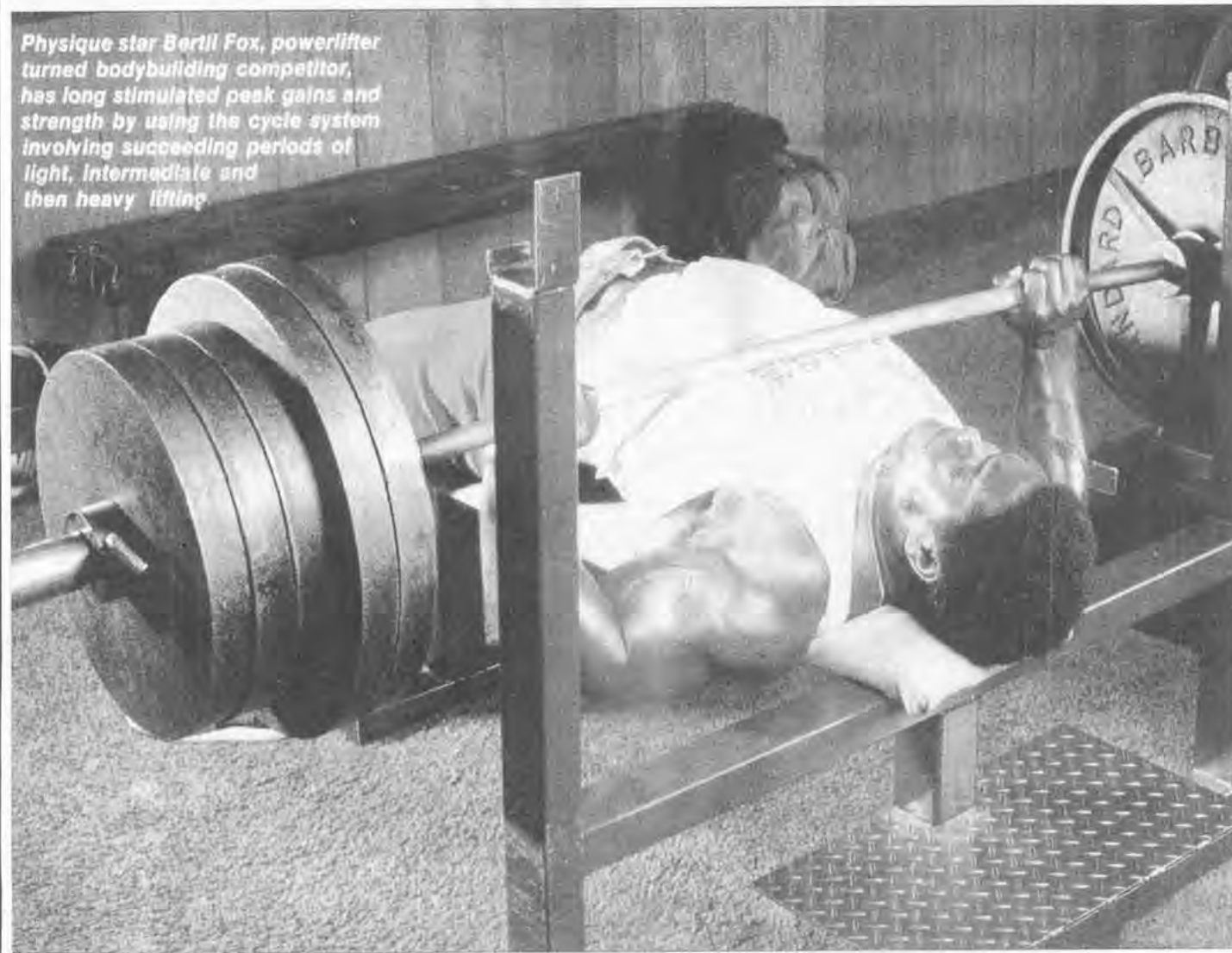
Η επιτυχία του συστήματος υπερφόρτισης συχνά εξηγείται σε επίπεδο φυσιολογίας όπως έχω κάνει εδώ. Υπάρχει και ένας άλλος παράγοντας που κάνει τις περιοδικές προπονήσεις ακόμη πιο κατάλληλες όχι μόνο για τους αθλητές της δυναμικής άρσης αλλά και για τους μόντου μπίλντερς και για όλους τους αθλητές, που γυμνάζονται με την εφαρμογή της Αρχής της Υπερφόρτισης για να ενεργοποιήσουν τους μηχανισμούς ανάπτυξής τους. Οι επιτυχημένες προπονήσεις τρέφει η μια την άλλη - είναι ένα φυσιολογικό γεγονός της ζωής. Όταν στο γυμναστήριο έχεις κάνει μια καταπληκτική προπόνηση, έχεις στα χέρια σου το καλύτερο κίνητρο για να μπει να ξανακάνεις άλλη μια ακόμη καλύτερη. Για το λόγο αυτό οι αριβαριστές ειδικά οι αρχάριοι παγιδεύονται σε λανθασμένους κύκλους υπερπροπόνησης. Μετά από μερικές αρχικά καλές προπονήσεις εξακολουθούν αυξάνοντας την ένταση με ξέφρενο ρυθμό για να καταλήξουν έτσι σε πολύ μικρή συνολικά πρόοδο. Η ομορφιά του κυκλικού συστήματος έγκεται ακριβώς στο ότι σε αναγκάζει να δώσεις στον εαυτό σου μια ανάπαυλα μετά από την οποία μπορείς να ξαναξεκινήσεις υπερεντατικές προπονήσεις με μεγάλη επιτυχία.

Η επιτυχία είναι έμφυτη μέσα στο σύστημα και τα ψυχολογικά του υποβλήματα είναι τρομερά.

Ο εννέα φορές παγκόσμιος πρωταθλητής της δυναμικής άρσης βαρών Λάρρυ Πασίφικο υπενθυμίζει τις επιστημονικές έρευνες που αποδεικνύουν ότι τα επίπεδα της φυσικής τεστοστερόνης είναι πολύ υψηλότερα στους επιτυχημένους αθλητές παρά σε εκείνους που απέτυχαν στις αθλητικές τους επιδιώξεις. Το συμπέρασμα αυτό έχει τρομερό ενδιαφέρον. Αν μπορείς να οργανώσεις τις προπονήσεις σου έτσι ώστε να είναι συγχρόνως επιτυχείς και να διεγείρουν το ενδιαφέρον σου, το ψυχολογικό αποτέλεσμα θα παράγει και φυσιολογικό όφελος - δηλαδή το ορμονικό δυνάμωμα σε ενεργοποιητικές ορμόνες, πράγμα που θα σου επιτρέψει να έχεις μεγαλύτερη επιτυχία στις μέλλουσες προπονήσεις σου.

Η περιοδικότητα των προπονήσεων μπορεί να βοηθήσει τους μόντου-μπίλντερς και άλλους αθλητές, γιατί προγραμματίζει το δρόμο προς την επιτυχία και εμπεριέχει την απαραίτητη για το σώμα ανάπαυση για να αποδώσει στις υπερμέγιστες προσπάθειες. Χωρίς την οργάνωση των προπονήσεων κατά περιόδους απλά χτυπιέσαι μέχρι να δοκιμάσεις την εμπειρία της υπερβολικής προπόνησης, των "αποτυχημένων" προπονήσεων και την πτώση του επιπέδου της φυσικής σου τεστοστερόνης. Κάνε τις προπονήσεις περιοδικές και δώσε στον εαυτό σου αυτή την ευκαιρία για την κατάκτηση της επιτυχίας.

ΜΑΙΚ ΛΑΜΠΕΡΤ



Physique star Bertil Fox, powerlifter turned bodybuilding competitor, has long stimulated peak gains and strength by using the cycle system involving succeeding periods of light, intermediate and then heavy lifting.

# Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

## ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Από τους Φρανκ Ι. Κατς, EdD  
Βίκτωρ Α. Κατς, PhD  
ΦΩΤΟ: Μάικ Νεβέ

**ΕΡ:** Έχω διαβάσει πολλά για τους υδατάνθρακες, αλλά, σας παρακαλώ, πέστε μου τι ακριβώς κάνουν στον οργανισμό.

**ΑΠ:** Πρωταρχική λειτουργία των υδατανθράκων είναι να παρέχουν συνεχώς ενέργεια στα τρισεκατομμύρια κύτταρα του σώματος. Οι υδατάνθρακες, σαν μέρος της διατροφής του ανθρώπου, είτε με τη μορφή δισακχαριτών (επιτραπέζια ζάχαρη) είτε με τη μορφή πολυσακχαριτών (άμυλο από πατάτες ή ρύζι), πρέπει να διασπώνται στο πεπτικό σύστημα σε μόρια απλού σακχάρου με έξι ιόντα άνθρακα, προτού διοχετευτούν στο αίμα. Το σάκχαρο μεταφέρεται, στη συνέχεια, δια μέσου των αιμοφόρων αγγείων στα κύτταρα του οργανισμού. Μέσα στα κύτταρα οι δεσμοί των μορίων γλυκόζης σπάνε με τη βοήθεια ειδικών χημικών αντιδράσεων, με αποτέλεσμα να απελευθερωθεί ενέργεια για την πραγματοποίηση των βασικών λειτουργιών των κυττάρων. Εάν η ποσότητα γλυκόζης είναι ανεπαρκής για να καλύψει τις ενεργειακές ανάγκες των κυττάρων, η γλυκόζη που είναι αποθηκευμένη με τη μορφή γλυκογόνου χρησιμοποιείται σαν πηγή ενέργειας.

Τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα ανεβαίνουν αμέσως μετά το γεύμα, αυξάνοντας τη μεταφορά της γλυκόζης στα κύτταρα. Η περίσσεια σακχάρου μετατρέπεται σε γλυκόζη και αποθηκεύεται για κατοπινή χρήση. Όταν τα κύτταρα αποκτήσουν ικανότητα για αποθήκευση γλυκογόνου, η περίσσεια σακχάρων μετατρέπεται αυτομάτως σε λίπος, το οποίο συσσωρεύεται στους υποδόριους ιστούς του σώματος. Αυτό εξηγεί, γιατί ένα άτομο που παίρνει πολλές θερμίδες παχαινει, ακόμη κι αν αυτές προέρχονται από υδατάνθρακες.

πολλούς υδατάνθρακες είχαν πολύ περισσότερο γλυκογόνο συσσωρευμένο στα μυικά τους κύτταρα.

Παράλληλα, η αντοχή των ατόμων που συμμετείχαν στα πειράματα ποικίλλε σημαντικά και είχε απόλυτη σχέση με τις δίαιτες στις οποίες υποβλήθηκαν τις ημέρες πριν τα τεστ αντοχής. Τα άτομα της τρίτης ομάδας είχαν τρεις φορές μεγαλύτερη αντοχή από εκείνα της πρώτης. Προφανώς, μια απλή αλλαγή στη διατροφή του ανθρώπου μπορεί να μεταβάλει σημαντικά τα αποθέματα υδατανθράκων στο σώμα του και να επηρεάσει την απόδοσή του.

Οι διαγνώσεις αυτές είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες όχι μόνο για τους αθλητές αντοχής, αλλά και για όσους ανθρώπους έχουν μειώσει σημαντικά την κατανάλωση υδατανθράκων. Δίαιτες, όπως του Δρα Άτκινς συνίστανται στη μεγάλη κατανάλωση λιπαρών και τη σημαντική μείωση υδατανθράκων. Αυτές σύντομα οδηγούν σε δραματική μείωση των αποθεμάτων υδατανθράκων στους μύνες και το συκώτι και πτώση του σφρίγγους. Από άποψης ενέργειας, η πλούσια σε λιπαρά διαίτα είναι αντιπαραγωγική. Στην ουσία, είναι ανόητο να ακολουθήσετε οποιαδήποτε διαιτολογική συνταγή χωρίς να λάβετε υπόψη σας τις συνέπειες.

### ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

**ΕΡ:** Τι σημαίνει «παχυσαρκία»;  
**ΑΠ:** Είναι μια πολύ ενδιαφέρουσα ερώτηση. Παχυσαρκία σημαίνει υπερβολική συσσώρευση λίπους (υποδόριου - ενδομυϊκού) στο σώμα. Εντούτοις, η διαχωριστική γραμμή μεταξύ παχυσαρκίας και κανονικού πάχους δεν είναι σταθερή. Είναι λογικό, πάντως, το να λάβουμε υπόψη μας τον μέσο όρο

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness». Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ, Προέδρου της IFBB.

Το μήνυμα είναι το εξής: Εάν τρώτε πάρα πολλούς υδατάνθρακες, παίρνετε βάρος με τη μορφή λίπους.

### ΔΙΑΙΤΑ & ΑΝΤΟΧΗ

**ΕΡ:** Πώς σχετίζεται η διαίτα, ιδιαίτερα η πλούσια σε υδατάνθρακες, με την αντοχή ενός ατόμου;

**ΑΠ:** Στα τέλη της δεκαετίας του '30, οι επιστήμονες παρατήρησαν, ότι οι αθλητές αύξαναν σημαντικά την αντοχή τους με το να καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων. Αντίθετα, εάν η διατροφή τους ήταν πλούσια σε λιπαρά, η αντοχή παρουσίαζε σημαντική μείωση. Λόγω της μεγάλης σχέσης ανάμεσα στη διατροφή και τη φυσική απόδοση, οι ερευνητές έχουν βρει αρκετούς τρόπους αύξησης του γλυκογόνου (ή του σακχάρου) των μυώνων.

Σε μια σειρά πειραμάτων, αυτοί που συμμετείχαν υποβλήθηκαν σε τρεις διαφορετικές δίαιτες. Η πρώτη διαίτα περιείχε την κανονική ποσότητα θερμίδων, αλλά ένα μεγάλο μέρος της αντιπροσωπευόταν από λίπη. Η δεύτερη ήταν κανονική και περιείχε τα σωστά ημερήσια ποσοστά υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών. Οι υδατάνθρακες αντιπροσώπευαν το 50% περίπου του συνολικού αριθμού θερμίδων. Η τρίτη διαίτα καλυπτόταν σε ποσοστό 82% από υδατάνθρακες. Τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι τα δείγματα γλυκογόνου που ελήφθησαν από τους μύνες των ποδιών της πρώτης, της δεύτερης και της τρίτης ομάδας κυμαίνονται κατά μέσον όρο στα 0,6, 1,75, 3,75 γραμμάρια γλυκογόνου ανά 100 γραμμάρια μυώνων, αντίστοιχα. Τα συμπεράσματα δείχνουν, ότι όσα άτομα ακολούθησαν τη διαίτα με

λίπους στους ενήλικες οργανισμούς (άρρηνες - θήλειες), ο οποίος ανάλογα με την ηλικία και το φύλο συνή ή πλην ένα σταθερό συντελεστή, ο οποίος κυμαίνεται περίπου στο 5% για άνδρες και γυναίκες ηλικίας από 17 έως 50 χρονών: Σύμφωνα με τους στατιστικούς πίνακες, παχύσαρκο θεωρείται το άτομο, του οποίου το ποσοστό λίπους του σώματος που αντιστοιχεί στην ηλικία και το φύλο του, προστιθέμενο με τον συντελεστή 5%, ξεπερνάει τον μέσο όρο.

Κατά συνέπεια, για τους νέους άνδρες (μέσος όρος λίπους = 15%), η παχυσαρκία ξεκινάει από ένα ποσοστό λίπους 20%. Για τους μεγαλύτερους (μέσος όρος λίπους = 25%), παχύσαρκο θεωρείται το άτομο που έχει ποσοστό λίπους υψηλότερο του 30%. Για τις νέες γυναίκες, από 17 έως 30 χρονών, παχύσαρκες θεωρούνται όσες έχουν ποσοστό λίπους πάνω από 30%, ενώ για τις μεγαλύτερες (31-50), όσες έχουν πάνω από 36%.

Παρ' ότι το ποσοστό λίπους αυξάνει ανάλογα με την ηλικία, δεν σημαίνει, ότι όσο μεγαλώνουν οι άνδρες και οι γυναίκες, πρέπει να παχαιίνουν. Αντίθετα, ως διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στα κανονικά και τα παχύσαρκα άτομα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη εκείνη που αφορά τους νεότερους ανθρώπους: δηλαδή, ποσοστό λίπους μεγαλύτερο του 20% για τους άνδρες και του 30% για τις γυναίκες.

### ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΑΠΛΩΝ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΩΝ

**ΕΡ:** Οι σύνθετοι υδατάνθρακες θεωρούνται πιο ωφέλιμοι από τους απλούς;

**ΑΠ:** Οι απλοί υδατάνθρακες (σάκχαρα) παρέχουν στον οργανισμό πολλές θερμίδες χωρίς πολλές θρεπτικές ουσίες. Από την άλλη μεριά, οι σύνθετοι, όπως φασόλια, μπιζέλια, ξηροί καρποί, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, ολόκληρο ψωμί, σπόροι, περιέχουν πολλές θρεπτικές ουσίες παράλληλα με τις θερμίδες. Αυξάνοντας την ποσότητα πολλών σύνθετων υδατανθράκων που τρώτε, αυξάνει παράλληλα η παροχή στον οργανισμό κυτταρινικών ινών. Τις κυτταρινικές ίνες τις παίρνετε με τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά και το ψωμί πλήρους αλέσεως. Δεν υπάρχει λόγος να τις προσθέτετε σε φαγητά που δεν τις περιέχουν από τη φύση τους.

Φρανκ Ι. Κατς  
Βίκτωρ Α. Κατς



**ΣΤΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ  
ΣΕ ΝΕΕΣ ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΝΕΑ ΑΣΥΓΚΡΙΤΑ ΣΧΕΔΙΑ  
ΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ, ΓΙΑ ΔΙΣΚΟΥΣ  
ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΑΛΤΗΡΕΣ ΚΑΙ ΔΙΣΚΟΥΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ  
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ «ΝΟΙΚΟΚΥΡΕΜΕΝΟ» ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ - 8224794 - ΑΘΗΝΑ**

# ΚΑΙΓΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΜΥΘΟ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

ΕΡ.: Τι είναι η κυτταρίτιδα και πως θα την ξεφορτωθώ;

ΑΠ: Η κυτταρίτιδα είναι μια ονομασία για το λίπος που αποθηκεύεται κάτω από το δέρμα το οποίο διογκώνεται για να προκαλέσει μια χαρακτηριστική όλο πτυχές, σαν φλούδα πορτοκαλιού εμφάνιση, συνήθως στους γοφούς, μηρούς και οπίσθια. Οι θεωρητικοί της κυτταρίτιδας υποστηρίζουν ότι οι γυναίκες, εξ αιτίας της διαφορετικής ορμονικής και σωματικής τους κατασκευής, επηρεάζονται περισσότερο από ότι οι άνδρες. Οι υποστηρικτές των διάφορων συσκευών, των

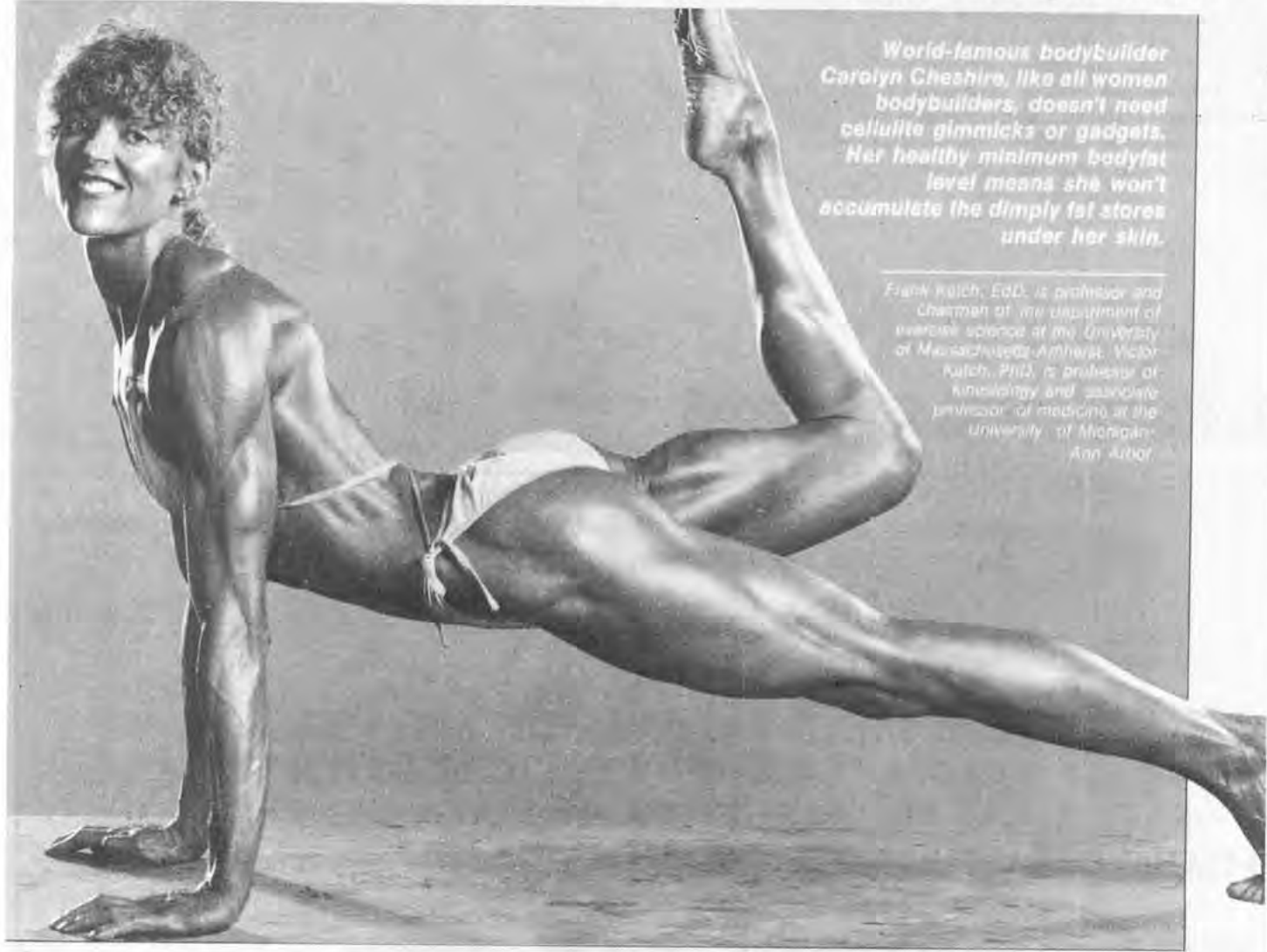
εξαρτημάτων και κρεμών για την απομάκρυνση της κυτταρίτιδας ισχυρίζονται ότι είναι μια μορφή λίπους που έχει πάει στραβά - ένας συνδυασμός συνεκτικών ιστών, λίπους, νερού και τοξικών κατάλοιπων που αποτελούν κίνδυνο για την υγεία. Υποτίθεται ότι το μίγμα σκληραίνει για να σχηματίσει τα χαρακτηριστικά θυλάκια λίπους που καθορίζουν την κυτταρίτιδα.

Από επιστημονική άποψη, η όλη ιδέα της κυτταρίτιδας είναι παράλογη. Ακόμη και ο όρος κυτταρίτιδα δεν έχει επιστημονική έννοια. Μελέτες με βιοψία του λίπους από

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness». Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ, Προέδρου της IFBB.

Από τους Φρανκ Ι. Κατς και Βίκτωρ Λ. Κατς  
**ΦΩΤΟ: Τζων Μπάλικ**  
Απόδοση: Μίνα Καρύδη

ανθρώπους με όλο πτυχές, γεμάτους εξογκώματα λιπαρούς ιστούς και από αυτούς με κανονική εμφάνιση ιστούς λίπους έδωσαν καθαρά αποτελέσματα\* δεν υπήρχε διαφορά στη χημική σύσταση των κυττάρων λίπους. Η διαφορά στην εμφάνιση του λίπους πιθανότατα προκαλείται από μια αύξηση στο μέγεθος των κυττάρων λίπους (οι γυναίκες τείνουν να αποθηκεύουν περισσότερο λίπος στους γοφούς, τα οπίσθια και τις περιοχές των μηρών) που μπορεί να κάνει τα διαμερίσματα του λίπους να διογκωθούν, προκαλώντας μια



*World-famous bodybuilder Carolyn Cheshire, like all women bodybuilders, doesn't need cellulite gimmicks or gadgets. Her healthy minimum bodyfat level means she won't accumulate the dimply fat stores under her skin.*

*Frank Katz, EdD, is professor and Chairman of the Department of Exercise Science at the University of Massachusetts-Amherst. Victor Katz, PhD, is professor of kinesiology and associate professor of medicine at the University of Michigan. Ann Author*

πτυχωτή εμφάνιση στο δέρμα.

Μιας και απλώς δεν υπάρχει βάση στο ότι η κυτταρίτιδα είναι διαφορετική από το λίπος, μη σπαταλάτε τα χρήματά σας σε προϊόντα που διαφημίζονται σαν θεραπευτικά για την κυτταρίτιδα. Πρέπει να χάσετε βάρος προτού μειωθεί το αποθηκευμένο λίπος. Δεν υπάρχει τρόπος να το αποφύγετε.

## ΟΙ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΣΑΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

ΕΡ.: Πόσο σημαντικές είναι οι πρωτεΐνες σαν πηγή ενέργειας για την άσκηση;

ΑΠ.: Η πρωτεΐνη δεν είναι ένα πρωταρχικό θρεπτικό στοιχείο ενέργειας για το σώμα. Παρέχει μόνο το 5-15% των ενεργειακών αναγκών του σώματος. Άσκηση με διάρκεια δύο-τριών ωρών και δίαιτες πείνας (λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα) αναγκάζουν το σώμα να βασίζεται περισσότερο στην πρωτεΐνη για ενέργεια, μετατρέπόμενη σε καύσιμο από τον άπαχο ιστό. Σαν γενικός κανόνας, η ποσότητα της πρωτεΐνης σε μια καλά ισορροπημένη διαίτα είναι περισσότερο από επαρκής για να παρέχει τις ανάγκες της έντονης σωματικής προπόνησης. Αν παίρνετε επιπλέον πρωτεΐνη, το σώμα απλώς την μετατρέπει σε λίπος και την εναποθηκεύει. Αν τρώτε πολλά λίπη, θα

παχύνετε\* έτσι, αν καταναλάσκετε υπερβολική ποσότητα πρωτεΐνης, θα παχύνετε επίσης.

## ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΩΝ

ΕΡ.: Κατά τη διάρκεια των εκγυμνάσεων μου για δύναμη πίνω πολύ νερό. Έχω ακούσει ότι θα 'πρεπε να το αντικαταστήσω με διάλυμα ζάχαρης. Είναι αλήθεια αυτό;

ΑΠ.: Η έρευνα αποκαλύπτει ότι ο καλύτερος τρόπος για να ξαναγεμίσετε το σώμα σας με υγρά είναι να πίνετε κρύο νερό. Αν ασχολείστε με παρατεταμένη άσκηση διάρκειας αρκετών ωρών κατά τη διάρκεια κρύου καιρού, η απώλεια νερού δεν είναι τόσο σημαντική και λίγη ζάχαρη στο νερό μπορεί να βοηθήσει στην αναπλήρωση της μειωμένης προμήθειας του σώματος σε υδατάνθρακες, πράγμα που παρέχει μια άμεση πηγή ενέργειας για τη συστολή των μυών. Ίσως επίσης να σας ενδιαφέρει να μάθετε ότι η απώλεια σε κάλιο γενικά κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν είναι σημαντική, έτσι η προσθήκη δισκίων κάλιου στο διάλυμα που πίνετε δεν θα βοηθούσε στα αλήθεια. Το κάλιο που εκκρίνεται κατά τη διάρκεια της υπερβολικής εφίδρωσης μπορεί να αντικατασταθεί τρώγοντας μια

μπανάνα ή πίνοντας ένα ποτήρι χυμού πορτοκαλιού.

## ΟΙ ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΩΝ ΑΝΑΦΥΚΤΙΚΩΝ

ΕΡ.: Ποια είναι η διαφορά στον αριθμό των θερμίδων μεταξύ των μαλακών ποτών (μη διαιτητικών) και ενός τυπικού μιλκ-σέηκ;

ΑΠ.: Μια γενική εμπειρική μέθοδος είναι ότι υπάρχουν τρισήμισι φορές περισσότερες θερμίδες σε ένα μιλκ-σέηκ φράουλας έχει περίπου 350 θερμίδες. Αν στα αλήθεια είστε

ΑΠ.: Μια γενική εμπειρική μέθοδος είναι ότι υπάρχουν τρισήμισι φορές περισσότερες θερμίδες σε ένα μιλκ-σέηκ από ότι σε ένα μη διαιτητικό ποτό. Για παράδειγμα ένα ποτήρι κόκα-κόλα 230 γραμμαρίων έχει κατά προσέγγιση εκατό θερμίδες, ενώ ένα μιλκ-σέηκ φράουλας έχει περίπου 350 θερμίδες. Αν στα αλήθεια είστε προσεκτικός με τις θερμίδες που καταναλάσκετε, θα ευχαριστηθείτε να μάθετε ότι τα διαιτητικά ποτά έχουν συνήθως λιγότερες από δύο ή τρεις θερμίδες σε ένα ποτήρι 230 γραμμαρίων. Για να φθάσετε τις θερμίδες που περιέχει ένα μιλκ-σέηκ θα πρέπει να καταναλώσετε διαιτητικά ποτά τεσσάρων και πάνω κιλών περίπου!

Τζων Μπάλικ

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

82.24.794

**ΔΥΝΑΜΙΚΟ**

## ΝΤΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΝΟΕΝΤΑ ΣΕΝΣΕ-Ι

Με μεγαλύτερα ποσοστά επιτυχίας στα δεύτερα και τρίτα νταν καθώς και στις γυναίκες και τα παιδιά τελείωσαν οι εξετάσεις για νταν.

Ο επιθεωρητής για την Ευρώπη της Ιαπωνικής Ένωσης Καράτε (J.K.A.) Ενοέντα σενσέϊ προσκλήθηκε στις 24 Νοεμβρίου στην Αθήνα και εξέτασε τους εξήντα οχτώ συνολικά καρατέκα στο κεντρικό γυμναστήριο της J.A.M.A. Πολύ πιο αυστηρά ήταν φέτος τα κριτήρια του δασκάλου αν κρίνουμε από το ποσοστό των επιτυχόντων (πέρασαν συνολικά 35).

Οι φετινές εξετάσεις δεν έγιναν όπως όλα τα προηγούμενα χρόνια για τους αθλητές μόνο των γνωστών ντότζο της πρωτεύουσας. Η επιτυχία των γυμναστηρίων της επαρχίας ήταν αρκετά μεγάλη. Οι δάσκαλοι των σχολών της Σύρου και της Σκάλας θέρισαν τους "πρώτους καρπούς" της διδασκαλίας τους εξαργυρωμένους σε μαύρες ζώνες.

Ένα καλό σημείο ήταν η αποδοχή από μέρους του Ενοέντα του αιτήματος της τεχνικής επιτροπής της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ ΣΟΤΟΚΑΝ ΚΑΡΑΤΕ J.K.A. να επισκεπτεται την Ελλάδα από

τώρα και στο εξής για εξετάσεις κάθε εξάμηνο\* έτσι οι επόμενες εξετάσεις υπολογίζεται να γίνουν γύρω στον Απρίλιο του 1988.

Και τέλος μετά την έκδοση των νέων ταυτότητων αποφασίστηκε από δω και πέρα ότι: δικαίωμα συμμετοχής στις εξετάσεις για νταν από την J.K.A. θα έχουν μόνο οι αθλητές των γυμναστηρίων-μελών της Ε.Ε.Σ.Κ.-J.K.A. που είναι κάτοχοι της ενιαίας ταυτότητας της Ένωσης.

Ας περάσουμε στα ονόματα των επιτυχόντων. Για 3ο νταν δοκίμασε με επιτυχία ο Γιώργος Γερόλυμπος.

Για δεύτερο νταν πέρασαν επτά από τους οχτώ συνολικά καρατέκα που δοκίμασαν, οι ακόλουθοι: Αρβανίτης Μενέλαος, Αντώνης Σαδούκας, Γιώργος Καραγιάννης, Σου Παπαδάκου, Εμμανουέλα Ποντίδα-Γερόλυμπος, Τρύφων Χαρίτος και Στάθης Κιούρτης.

Ενώ οι είκοσι επτά νέες μαύρες ζώνες σε σύνολο πενήντα δύο που δοκίμασαν είναι:

Κατερίνα Βασιλάκη, Ελεάννα Ξανθάκη, Μανώλης Τζορμπατζάκης, Κατερίνα Λαμπρούση, Καίτη Λεύκα, Λεωνίδας Στούπης,

Χριστόφορος Δέμος, Έμμη Φούφουλα, Νεκτάριος Καρτσάκης, Γιώργος Μοσχόβης, Αγγελική Καραμπάση, Κωστής Κομιανός, Ιωάννα Φίλιου, Χρήστος Λιάκος, Γιώργος Σαδούκας, Ντίνος Μπασουράκος, Κωνσταντίνος Βάρβης, Νίκος Βιρβάκης, Αλεξ. Νικολακόγλου, Μάριος Νικολακόγλου, Σάββας Σοσιανίδης, Κώστας Φουρκιότης, Γιάννης Γιαννακόπουλος, Νάσος Κούλος, Λεωνίδας Μισαλάκης, Ιωάννης Πάχος και Μάριος Πρίντζης.

Περισσότερη προπόνηση πρέπει να συνοδεύσει τους επιτυχόντες των οποίων οι απαιτήσεις απέναντι στους εαυτούς τους θα πρέπει να αυξηθούν πια. Πιο αυστηρή και συνειδητή προπόνηση πρέπει να συνοδεύσει τους καρατέκα που ατύχησαν. Ελπίζουμε η πικρία τους να είναι παροδική. Νομίζουμε ότι ο καλύτερος δρόμος για τη βελτίωσή τους είναι αυτός της αυτογνωσίας και όχι της αυτοδικαιολόγησής τους με τη μέθοδο της μετάθεσης ευθυνών.

Ευχόμαστε ολόψυχα και ελπίζουμε τον Απρίλη να πάνε καλύτερα.

ΣΑΒΒΑΣ Π. ΜΑΣΤΡΑΠΑΣ



**ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΧΙ.  
ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ, ΚΑΛΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ  
ΚΑΙ ΣΩΣΤΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗ ΑΠΟ ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ.**

## ΤΟ ΛΙΠΟΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΣΥΓΧΡΟΝΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Από τον Άρμαντ Τάννου  
Απόδοση: Εύα Παπανικολάου

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness».  
Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ,  
Προέδρου της IFBB.

Η μικρότερη απόσταση μεταξύ δύο σημείων είναι η ευθεία. Όμως, αν έπρεπε να διασχίσεις ένα χωράφι με λιθάκια, ο κοντινότερος, ασφαλέστερος και ευκολότερος δρόμος θα ήταν να πας γύρω-γύρω από τους μεγαλύτερους βράχους παρά να περάσεις από πάνω. Αλλά, αυτό μπορεί να μη φαινόταν με την πρώτη ματιά. Σαν κράτος, προτιμάμε τα φαγητά των Fast-food από την προσεκτική επιλογή και την παρασκευή πιο υγιεινών, φυσικών τροφών. Σαν αποτέλεσμα, δεν μαθαίνουμε να ξεχωρίζουμε το καλό από το άσχημο στη διατροφή μας. Νομίζουμε, ότι αν έχει ωραία γεύση, είναι και καλό.

Η παροιμία λέει: «όλα τα ωραία στη ζωή είναι είτε ανήθικα, είτε παράνομα είτε παχυντικά». Έχουμε αδυναμία στις τηγανιτές πατάτες, στα χάμπουργκερ, στα παγωτά, αλλά αν αφαιρούσαμε κάθε ίχνος λίπους από πάνω τους, σίγουρα θα τα φτύναμε. Ό,τι μας αρέσει βρίσκεται στο λίπος και όχι στην τροφή αυτή καθαυτή. Το πρόβλημά μας δεν είναι να καταναλώσουμε μεγάλη ποσότητα. Το λίπος είναι σπανιότατο είδος στην πρωτόγονη διατροφή. Για λόγους επιβίωσης ο οργανισμός μας απαιτεί αποθέματα λίπους. Οι επεξεργα-

σμένες τροφές, όμως, οι οποίες περιέχουν λίπος, αλλοιώνουν την όρεξή μας.

Όλες οι έρευνες στον τομέα της υγιεινής διατροφής αποδεικνύουν ένα γερό σύνδεσμο μεταξύ των τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και του καρκίνου. Η Επιτροπή της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών (NAS) σε θέματα Διατροφής, Υγιεινής και καρκίνου πρόσφατα ανακοίνωσε, ότι η διατροφή με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη μειώνει τους κινδύνους προσβολής από καρκίνο του στήθους, του παχέος εντέρου ή του προστάτη. Στατιστικές έρευνες δείχνουν, ότι περισσότερες από 100.000 ζωές χάνονται κάθε χρόνο εξαιτίας των τριών αυτών παθήσεων.

Τα περιστατικά καρδιακών προσβολών στην Ιαπωνία ήταν σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα μέχρι πρόσφατα. Από την άλλη, όμως, ο υψηλός αριθμός εμφραγμάτων πιθανώς οφείλεται στο υπερβολικό αλάτι που προσθέτουν στις τροφές τους. Μετά τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο, αν και η υγεία των Ιαπώνων έχει καλύτερευσει και οι συνθήκες επιβίωσης είναι σε γενικές γραμμές βελτιωμένες, έχει παράλληλα αυξηθεί ο αριθμός των εμφραγμάτων και καρδιακών προσβολών.

Μέχρι πριν λίγες δεκαετίες, η διατροφή των Ιαπώνων ήταν χαμηλή σε περιεκτικότητα σε λιπαρά και χοληστερίνη. Σήμερα, η κατανάλωση περισσότερων λιπών και λευκομάτων δείχνει, ότι έχει επίσης αυξηθεί η περιεκτικότητα του αίματος σε λιπίδια.

Η διατροφή με περιεκτικότητα σε πολλές θερμίδες, κεκορεσμένα λίπη, πολλή χοληστερίνη των παιδιών στην Αμερική βάζει τις βάσεις για τη σκλήρυνση των τοιχωμάτων των αρτηριών, που σαν κατάληξη έχει αργότερα καρδιακές προσβολές και εμφράγματα. Ένα μεγάλο ποσοστό νεαρών Αμερικανών, με μέσο όρο ηλικίας τα 22 χρόνια, στον πόλεμο της Κορέας παρουσίασε σημαντικές ανωμαλίες του κυκλοφορικού συστήματος, παρά το νεαρό της ηλικίας τους και την καλή σωματική τους διάπλαση. Η φύση της ασθένειας είναι τέτοια, ώστε δημιουργείται η ανάγκη για άμεσα μέτρα στον τομέα της διατροφής. Είναι προτιμότερο από το να περιμένεις να φανούν τα πρώτα συμπτώματα και να δώσεις τότε λύση.

Είναι ειρωνία για ένα κράτος που μπόρεσε να εξελίξει μηχανές τόσο περίπλοκες, όσο τους μικροϋπολογιστές, να μην μπορεί να

### ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΙΠΟΣ

ΤΡΟΦΗ	ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ ΛΙΠΟΥΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
Μπέικον	8	2 φέτες
Φασόλια	1	1 φλυτζάνι
McDonald's γίγαντας	33	1 μπιφτέκι
Ψωμί, άσπρο ή ολόκληρο	2-3	56 γραμ.
Βούτυρο - μαργαρίνη	4	1 στρώση
Δημητριακά	1	28, 35
Τυρί Τσένταρ	18	56 γραμ.
Παιδάκια ψητά, άπαχα	34	85 γραμ.
Ξύσμα καρύδας	14	1/2 φλυτζανιού
Χωριάτικο τυρί	5	1/2 φλυτζανιού
Κρέμα, μισή και μισή	2	1 κουταλάκι γλυκό
Αυγά	6	1
Μπριζόλες άπαχες	6	85 γραμ.
Γαλλικές Πατάτες	11,5	1 μερίδα
Σουφλέ Τυριού	26	340 γραμ.
Λαζάνια	14	300 γραμ.
Πίττα Γαλοπούλας	25	226 γραμ.
Μοσχάρι, σχετικά άπαχο	17	85 γραμ.
Χοιρινό άπαχο	8	85 γραμ.
Φυστικοβούτυρο	16	2 κουτ. γλυκού
Μηλόπιττα	21	140 γραμ.
Ρύζι, κριθάρι	1-2	1 φλυτζάνι μαγειρ.
Σόγια	5	1 φλυτζάνι μαγειρ.
Μακαρόνια	1-2	1 φλυτζάνι μαγειρ.

δώσει λύσεις στο πρόβλημα της διατροφής. Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν από μηδέν έως ένα γραμμάριο λίπους σε κανονικές μερίδες, το ρύζι και το κριθάρι περίπου ένα-δύο γραμμάρια ανά φλυτζάνι και το κοτόπουλο τέσσερα γραμμάρια ανά μερίδα των 85 γραμμαρίων.

Σύμφωνα με στατιστικές έρευνες το 40% των λιπών προέρχεται από το κρέας, το 20% από γαλακτοκομικά προϊόντα και το 15% από λαχανικά και άλλες παχυντικές τροφές. Οι άνθρωποι, των οποίων το 40% των θερμίδων που καταναλώνουν αντιπροσωπεύει λίπος, πρέπει να πέσουν στο 30%. Ορισμένοι ερευνητές πιστεύουν, ότι 5-10% των συνολικών θερμίδων σε λίπος είναι αρκετό, αν υποφέρεται από διαβήτη, ασθένεια της καρδιάς ή υψηλή πίεση.

Εάν το λίπος αντιπροσωπεύει το 40% της καθημερινής σου διατροφής, είναι καλύτερο να το μειώσεις στην αρχή κατά 5-10% παρά κατά 20%. Αλλά η συνεχής μείωση της κατανάλωσης λίπους εγγυάται υγιή ζωή και μακροβιότητα.

Άρμαντ Τάννου

### NINTZA, Ο ΑΟΡΑΤΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΗΣ



ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΣΤΟ  
ΕΙΔΟΣ ΤΟΥ

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Ο Άρθουρ Τανάλει	6
Ο Θύμιος Περισίδης	8
Πρόλογος	11
Κεφάλαιο 1- Οι 50 κορυφαίοι του Νινζούτσου	13
Ο Μασάκι Χατσούμι	13
Ο Γιουμιο Νάβα	16
Κεφάλαιο 2- Ιστορική εισαγωγή στο Νινζούτσου	19
Πρόελευση και ανάπτυξη	19
Κυριότερα ιστορικά γεγονότα	25
Βιβλία Νινζούτσου	26
Κεφάλαιο 3- Η οργάνωση των Νιντζα	38
Ιεραρχία και αρμοδιότητες	38
Κεφάλαιο 4- Η εκπαίδευση και οι γνώσεις των Νιντζα	42
Σκληρή εκπαίδευση σε θεωρητικές γνώσεις, αλλά και σε πρακτική εφαρμογή	42
Κεφάλαιο 5- Τα όπλα των Νιντζα	62
Όπλα της εποχής αλλά και ειδικές επινοήσεις	62
Κεφάλαιο 6- Μερικές μέθοδοι εκπαίδευσης και τεχνικές μάχης των Νιντζα	89
Τεχνικές άσπλης μάχης	89
Τεχνικές μάχης με όπλα	95
Κεφάλαιο 7- Στρατηγική, Τακτική, Διαφυγές	105
A- Εισχωρήσεις	105
B- Κατασκοπία	110
Γ- Διαφυγές	110
Αποσπάσματα από το 13ο Κεφάλαιο του περιφημου βιβλίου του Σουν Τσου «Η τέχνη του Πολέμου»	
Η χρησιμοποίηση των Μυστικών Πρακτικών	114
Κεφάλαιο 8- Οι πιο γνωστές ιστορίες για τα κατορθώματα των Νιντζα	121
Οι 47 Σαμουράι	121
Ο νανος Ουκιφούνε Τζινάι	126
Ο περιφημος Σακούε Σαρουτόμι	127
Η αυτοκτονία του Νιντζα	129
Η κινεζική περγαμινή	130
Ο μικρός Νιντζα	131
Κεφάλαιο 9- Το σημερινό Νινζούτσου και η πρακτική του χρησιμότητα	134
Η εκπαίδευση σήμερα	134
Η διδασκαλία της τέχνης	141



**ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΦΟΒΕΡΗ ΑΛΗΘΕΙΑ.  
Η ΤΟΣΟ ΚΑΛΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΣ  
ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΘΥΣΤΕΡΕΙ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ  
ΚΑΙ ΜΟΝΟ ...**

## **Η ΤΡΟΜΑΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ**

**...ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΣΕΙ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ  
ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ!**

Από το 1973, στην προσωπική μου κλινική στο Όκλαντ της Ν. Ζηλανδίας, στο Πανεπιστήμιο αλλά και στο τοπικό νοσοκομείο, αρχίσαμε να παρατηρούμε συμπτώματα κακής διατροφής. Γρήγορα ανακαλύψαμε ότι τα 3/4 των ασθενών έδειχναν πολλά συμπτώματα. Κανείς δεν παρουσίαζε απευθείας ασθένειες λόγω στέρσης, αλλά υπήρχαν καθαρά συμπτώματα τόσο κλινικά όσο και βιοχημικά. Παρόλα αυτά όμως, όταν ανατρέξαμε στους καταλόγους καταγραφής της καθημερινής τους διατροφής, σχεδόν όλοι οι ασθενείς φαίνονταν να τρέφονται σύμφωνα με την ιδανική ισορροπημένη διαίτα.

Στη συνέχεια αρχίσαμε να μετράμε την περιεκτικότητα των τροφών που έτρωγαν σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Προς μεγάλη μας έκπληξη ανακαλύψαμε ότι ακόμη και οι φρέσκες, ωμές τροφές δεν περιείχαν τις ποσότητες των θρεπτικών συστατικών που αναγράφονται στους περισσότερους πίνακες. Αρχίσαμε λοιπόν να αγοράζουμε μια μεγάλη ποικιλία συνηθισμένων τροφών από πολλούς διαφορετικούς προμηθευτές. Ελέγχοντας τα ωμά καρότα, για παράδειγμα, βρήκαμε ότι σε διαφορετικά δείγματα 100 γραμμαρίων η περιεκτικότητα σε προβιταμίνη Α κυμαινόταν από 70 (IU) σε 18.500 (IU). Έτσι, αν θεωρήσουμε ότι την Αποδεκτή Διαιτητική Παροχή (RDA) των 5.000 (IU) σαν βάση, τότε

κάποιος που τρώει καρότα κάθε μέρα θα μπορούσε χωρίς καμιά κανονικότητα είτε να παίρνει τελείως ελλειπείς ποσότητες προβιταμίνης Α, είτε να παίρνει υπερβολικές δόσεις ανάλογα με τα καρότα.

Το ίδιο φαινόμενο παρατηρήθηκε και στο φλοιό των δημητριακών. Φρέσκα δείγματα 100 γραμμαρίων παρουσίασαν διακύμανση της περιεκτικότητας σε βιταμίνη Ε, από 3,2 (IU) μέχρι 21 (IU). Πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορεί κανείς να βασιστεί σε αυτή την πηγή βιταμίνης Ε. Διάφορα είδη από αλεύρια ολικής άλεσης διαφέραν τόσο πολύ σε περιεκτικότητα στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β που δεν είχε κανένα νόημα να υπολογίσουμε μια μέση τιμή. Η περιεκτικότητα σε παντοθενικό οξύ για παράδειγμα κυμαινόταν μεταξύ 0,3 χιλ και 3,3 χιλ, στα 100 γραμμάρια. Η Αμερικάνικη Ιατρική Ομοσπονδία και η Αγρονομική Υπηρεσία των Η.Π.Α. έχουν κατά καιρούς δημοσιεύσει παρόμοια στοιχεία.

Σήμερα που δεν γνωρίζουμε τίποτα σχετικά με την τύχη των τροφών που τρώμε μετά τη συγκομιδή τους ή το σφάξιμό τους αν είναι ζώα, δεν υπάρχει τρόπος να έχουμε πρόσβαση στη θρεπτική τους αξία. Τα πρώτα πορτοκάλια που αγοράσαμε ήταν από ένα σούπερ μάρκετ. Η περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C ήταν μηδέν. Φαινόταν σαν και μύριζαν ωραία και είχαν και

Από το Περιοδικό «Muscle & Fitness».  
Ευγενής Προσφορά του κ. Μπεν Γουήντερ,  
Προέδρου της IFBB.

Από τον Δρ. Μικαελ Κόλγκαν  
ΦΩΤΟ: Λάντι Φον Γιάνσκι  
Απόδοση: Νίκος Ραφτάκης

φυσιολογική γεύση. Πιθανόν να είχαν αποθηκευτεί για πολύ καιρό. Παρόμοια πορτοκάλια που αγοράστηκαν κατευθείαν από τον παραγωγό και είχαν κοπέλι την ίδια ημέρα περιείχαν 180 χιλιοστά του γραμμαρίου βιταμίνη C το καθένα, μια πολύ καλή δηλαδή περιεκτικότητα. Οι πίνακες συνήθως δίνουν 80 χιλιοστά του γραμμαρίου βιταμίνης C για ένα κοινό πορτοκάλι. Βρήκαμε την περιεκτικότητα να κυμαίνεται από μηδέν ως 180 χιλιοστά του γραμμαρίου. Αυτό σημαίνει μια μέση περιεκτικότητα 90 χιλ. γραμμαρίων ανά πορτοκάλι. Ο μέσος όρος όμως στη προκειμένη περίπτωση δεν έχει νόημα γιατί δεν υπάρχει τρόπος να ξέρεις αν η φρέσκια σου πορτοκαλάδα περιέχει μηδέν βιταμίνη C ή μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C ανάλογα με τα πορτοκάλια που έχεις ψωνίσει. Αυτές οι τεράστιες διακυμάνσεις των περιεκτικότητων σε θρεπτικά συστατικά ακόμη και των φρέσκων τροφών κάνουν ανόητες τις συμβουλές να αρκείται κανείς σε μια ποικίλη ισορροπημένη διαίτα για την πλήρη κάλυψη των αναγκών του οργανισμού του σε θρεπτικά συστατικά. Επίσης είναι προφανές ότι δεν έχουν καμιά σχέση με την πραγματικότητα οι διάφοροι πίνακες των θρεπτικών συστατικών των τροφών.

Η βασική επίσης περιεκτικότητα των τροφών σε

ιχνοστοιχεία έχει μεγαλύτερη ακρότητα διακύμανση από ότι η περιεκτικότητα σε βιταμίνες. Το ιχνοστοιχείο σελίνιο για παράδειγμα που είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία της καρδιάς έχει μεγάλη έλλειψη στα καλλιεργούμενα εδάφη στα περισσότερα μέρη του κόσμου. Το σελίνιο λοιπόν στα φυτά και στο κρέας των ζώων που αναπτύχθηκαν στα διάφορα εδάφη ποικίλει ανάλογα με αυτά. Στις Η.Π.Α. η περιεκτικότητα διαφόρων φυτών σε σελίνιο ποικίλει κατά ένα συντελεστή κατανόησης 200. Ακόμη και το σιτάρι από το οποίο γίνεται το ψωμί μπορεί να έχει οποιαδήποτε περιεκτικότητα σε σελίνιο από 50 χιλ ανά κιλό μέχρι 800 χιλ. Θεωρούμε τα 200 χιλ σαν την ελάχιστη φυσιολογική δόση για έναν αρχάριο. Μια καθημερινή διαίτα που περιλαμβάνει 250 γρ. μαύρο ψωμί (6-8 φέτες) μπορεί να δίνει από 200 χιλ σελίνιο μέχρι και την επικίνδυνη ελλειπή ποσότητα των 12,5 χιλ.

Η ποικιλία του περιεχομένου των εδαφών σε ιχνοστοιχεία είναι τελικά τόσο σημαντική για την υγεία που κανείς αγρότης σήμερα δεν διανοείται να μην τα εμπλουτίσει με ειδικά λιπάσματα. Δεν είναι δυνατό να φτιάξει κανείς άλογα κούρσας χωρίς ειδική συμπλήρωση της διατροφής τους. Η ακανόνιστη και τεράστια διακύμανση της περιεκτικότητας του νερού και των εδαφών και κατά συνέπεια και των φυτών και των ζώων, που ζουν σε αυτά, σε ιχνοστοιχεία κάνει όλους τους πίνακες περιεκτικότητας άχρηστους για τον υπολογισμό της καθημερινής λήψης. Εκτός κι αν παίρνετε τα ιχνοστοιχεία σαν πρόσθετα δεν υπάρχει κανείς τρόπος να ξέρετε αν παίρνετε πάρα πολλά ή πολύ λίγα.

Δεν είναι μόνο η διακύμανση των θρεπτικών συστατικών που μας προκαλεί σύγχυση, αλλά επίσης και ότι έχει γίνει στις τροφές. Εκείνες που ελέγξαμε ήταν φρέσκες, ακατέργαστες και ωμές. Το κρέας αγοράστηκε από τον χασάπη και ήταν σφαγή εκείνης της ημέρας. Εκτός από τα πορτοκάλια του σουπερμάρκετ τα φρούτα και τα λαχανικά αγοράστηκαν κατευθείαν από τους καλλιεργητές. Το αλεύρι και το σιτάρι αγοράστηκε από τους μύλους. Οι περισσότεροι όμως από μας δεν μπορούν να

προμηθευτούν τόσο φρέσκες τροφές. Το ψωμί που αγοράζουμε κάθε μέρα είναι σχετικά μαγιάτικο έτσι κατά πάσα πιθανότητα έχει μικρότερη θρεπτική αξία. Για παράδειγμα, το μαρούλι αποθηκευμένο σε θερμοκρασία δωματίου χάνει το 50% της βιταμίνης C που περιέχει μέσα σε 24 ώρες από του κοπέλι. Αν διατηρηθεί σε ψυγείο η απώλεια αυτή συμβαίνει σε τρεις μέρες. Λιγότερο ευπαθή λαχανικά, σαν τα σπαράγγια, τα μπρόκολα και τα πράσινα κουκιά χάνουν επίσης το 50% της βιταμίνης C στα ψυγείο που διατηρούνται πριν ακόμη φτάσουν στον μανάβη της γειτονιάς. Το μαγείρεμα των λαχανικών καταστρέφει άλλο ένα 25% της βιταμίνης C, πάνω από το 70% της θιαμίνης και το 50% της ριβοφλαβίνης. Και τα παραπάνω είναι αυτά που ονομάζουμε "φρέσκα" λαχανικά.

Αν οι τροφές είναι με οποιοδήποτε τρόπο κατεργασμένες, έχουν ήδη χάσει πολύ περισσότερα θρεπτικά συστατικά πριν φτάσουν στο τραπέζι σας. Ο Δρ Χένρυ Σρέντερ, η μεγαλύτερη αυθεντία στην Αμερική στο ζήτημα της θρεπτικής αξίας των τροφών, ανέλυσε 730 συνηθισμένες τροφές. Για να πάρουμε μόνο μερικά παραδείγματα, η κονσερβοποίηση των πράσινων λαχανικών καταστρέφει μεγαλύτερο ποσοστό από το 50% της βιταμίνης Β5 και Β6. Η κονσερβοποίηση των φασολιών και των μπιζελιών καταστρέφει περισσότερο από το 75% του περιεχομένου των ίδιων βιταμινών. Επίσης δεν διασώζονται ούτε τα βασικά ιχνοστοιχεία. Η κονσερβοποίηση των καρότων οδηγεί στην αφαίρεση του 70% του κοβαλτίου, της τομάτας το 80% του ψευδαργύρου. Ο κατάλογος είναι ατελείωτος. Επιπλέον αν οι κονσερβές αποθηκευτούν για πολύ καιρό χάνεται άλλο ένα 25% του περιεχομένου ποσοστού των βιταμινών. Η κατάψυξη είναι αρκετά καλύτερη μέθοδος συντήρησης αλλά και πάλι καταστρέφεται σχεδόν η μισή ποσότητα της βιταμίνης Β. Η κατάψυξη του κρέατος για παράδειγμα καταστρέφει το 70% της Β5. Έχετε υπόψη σας ότι τα παραπάνω δεν είναι χοντρικοί υπολογισμοί, αλλά

αντιθέτως ακριβέστατα πορίσματα πολλαπλών τεστ. Άλλωστε καμιά από τις βιταμίνες αυτές που χάνονται δεν προστίθενται στις τροφές μετά την κατεργασία. Έτσι λοιπόν αν χρησιμοποιείτε κονσερβαρισμένες ή κατεψυγμένες τροφές ή τρώτε σε εστιατόρια, τα οποία χρησιμοποιούν κατά κόρον παρόμοιες τροφές, στην ουσία παίρνετε με τις τροφές σας μόνο τα πενήχρα απομεινάρια των θρεπτικών συστατικών.

Είναι τώρα εύκολο να καταλάβει κανείς γιατί τα διαιτολόγια των νοσοκομείων δεν επαρκούν, όταν σχεδιάζονται με βάση τα στοιχεία των πινάκων σχετικά με τη μέση περιεκτικότητα των τροφών σε θρεπτικά συστατικά. Εκτός φυσικά αν οι διαιτολόγοι των νοσοκομείων μετρούν προσεκτικά την περιεκτικότητα κάθε τροφής που δίνεται στους ασθενείς, πράγμα που είναι τελείως ασύμφορο και πρακτικά μάλλον αδύνατον να γίνει, δεν έχουν τρόπο να ξέρουν τι περιέχουν οι τροφές αυτές. Μετά από πολλούς ελέγχους στα εργαστήρια των κλινικών μας καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι ο μόνος σίγουρος τρόπος να γνωρίζουμε τι ακριβώς έπαιρναν οι ασθενείς ήταν να τους δίνουμε συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων των οποίων το θρεπτικό περιεχόμενο είναι γνωστό και αναλλοίωτο. Έχετε υπόψη σας ότι τα πρόσθετα αυτά δεν είναι φάρμακα. Τα φάρμακα είναι ουσίες ξένες στον οργανισμό, τις οποίες το σώμα προσπαθεί να εξουδετερώσει όσο πιο γρήγορα γίνεται. Οι βιταμίνες και τα κύρια ιχνοστοιχεία είναι θρεπτικές ουσίες, βασικά, δομικά και λειτουργικά στοιχεία του οργανισμού που έχει αναπτυχθεί στη σημερινή του μορφή μέσα από αιώνες εξέλιξης, για να τον διατηρούν στη βέλτιστη κατάσταση. Χωρίς αυτά ο άνθρωπος πεθαίνει.

Ο κόσμος αρχίζει να τρέφεται πολύ συμβατικά και προκαθορισμένα. Από το 1960 η κατανάλωση των αναψυκτικών κατ' άτομο αυξήθηκε κατά 160%. Κάθε χρόνο τώρα ο κόσμος πίνει 500 ποτήρια κατά μέσον όρο αναψυκτικά κατ' άτομο. Έχουμε αυξήσει τη χρήση παγωμένων λαχανικών κατά 400%. Η χρήση των φρέσκων λαχανικών και

φρούτων έχει μειωθεί πολύ σημαντικά από το 1920. Σήμερα τρώμε 70% λιγότερα μήλα κατ' άτομο, 74% φρέσκες πατάτες, 65% λιγότερα φρέσκα λάχανα. Σήμερα τα 2/3 των τροφών του μέσου διαιτολογίου είναι κατεργασμένες.

Οι περισσότεροι ασθενείς των κλινικών μας και όσοι έλαβαν μέρος στα πειράματά μας κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κατεργασμένων τροφών στις δίαιτές τους. Μερικές από αυτές δεν περιείχαν σχεδόν καθόλου θρεπτικές ουσίες. Το άσπρο ψωμί για παράδειγμα, έχει χάσει τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά του στη κατεργασία των καρπών σε άσπρο αλεύρι. Οι πανταχού παρούσες αυτές τροφές στερούνται τόσων βασικών στοιχείων για τη ζωή που δεν θα μπορούσαν να συντηρήσουν ούτε ψείρες. Το αποκαλούμενο εμπλουτισμένο άσπρο ψωμί είναι λίγο καλύτερο. Αν και έχει σαν πρόσθετα το παντοθενικό οξύ, η πυριδοξίνη, το φολικό οξύ, η βιταμίνη Ε, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός και το μαγγάνιο.

Για να εξηγήσω το γιατί οι ελλείψεις αυτές είναι σπουδαίες είναι αναγκαίο να αναφερθώ στην πρώτη αρχή του συστήματός μου για τον καθορισμό των θρεπτικών αναγκών - στον κανόνα της συνεργείας. Εξ αιτίας του τρόπου που είναι φτιαγμένο το σώμα μας κανένα θρεπτικό συστατικό από μόνο του δεν μπορεί να κάνει τίποτα για την υγεία μας. Είναι η πολλαπλή συνεργασία των θρεπτικών ουσιών και όχι οι μεμονωμένες τους δράσεις, που αποτελεί τη βάση όλων των βιολογικών λειτουργιών. Στην αρχή αυτή μόνο τώρα τελευταία της έχει αποδοθεί η σωστή σημασία στη διατροφική επιστήμη, αν και οι κορυφαίοι επιστήμονες την γνώριζαν εδώ και πολλά χρόνια. Μέχρι να εξελιχθούν οι εργαστηριακοί υπολογιστές ώστε να υπάρχει η δυνατότητα επεξεργασίας μεγάλου όγκου εργαστηριακών και στατιστικών στοιχείων δεν υπήρχε τρόπος να επαληθευτεί η παραπάνω αρχή.

Δυστυχώς οι περισσότερες ιατρικές συμβουλές πάνω στη διατροφική ακόμα και οι Αποδεκτές Διατροφικές Παροχές (RDA) έχουν υπολογιστεί με

βάση πειράματα που έχουν γίνει για μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά μέσα σε δοκιμαστικούς σωλήνες και έξω από το σώμα. Οι έρευνες αυτές έχουν πολύ μικρή σχέση με τις πραγματικές λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό. Οι μεμονωμένες δράσεις των θρεπτικών ουσιών είναι δευτερεύουσες και ως επί το πλείστον ασήμαντες. Είναι η αλληπάλληλη δράση, η συνεργασία των θρεπτικών στοιχείων που παίζει τον αποφασιστικό ρόλο.

Μόνο τελευταία η ιατρική επιστήμη έχει παραδεχτεί το πόσο στενά βασίζεται η ύπαρξη του ανθρώπινου οργανισμού στη φύση. Ο πурετός της τεχνολογίας του 20ου αιώνα μας δημιούργησε την αυταπάτη ότι μπορούμε να κλείσουμε τη φύση σε ένα δοκιμαστικό σωλήνα. Τώρα γνωρίζουμε, έχουμε ταπεινά παραδεχτεί ότι δεν μπορούμε. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι πολύ διαφορετικός και πολύ πιο σύνθετος από οτιδήποτε τον προσομοιώνει στο εργαστήριο. Πριν από το 1970 είχαν γίνει πολλά ανόητα πειράματα πάνω στη σημασία μεμονωμένων βιταμινών και ιχνοστοιχείων από τα οποία και βγήκαν και πολλά ανόητα συμπεράσματα για την ανθρώπινη διατροφή. Τώρα ξέρουμε ότι δεν υπάρχει έλλειψη μόνο μιας βιταμίνης ή μόνο ενός ιχνοστοιχείου. Η αλληπάλληλη δράση αυτών των βασικών στοιχείων είναι η βάση των βιολογικών λειτουργιών. Και η αποδοτικότητα αυτών των λειτουργιών εξαρτάται από τις ουσίες που παρέχονται στο σώμα στις αναλογίες και συγκεντρώσεις που τις συναντάμε στις φρέσκες, ωμές και ακατέργαστες τροφές. Ήταν η κατανάλωση αυτών των τροφών που από την εμφάνισή της μέχρι σήμερα έφτασαν την ανθρώπινη μηχανή στα σημερινά επίπεδα ακρίβειας ώστε να μπορεί να τα χειρίζεται όλα αυτά.

Οι απόψεις είναι ποικίλες σχετικά με τη χρήση των βιταμινών, ιδιαίτερα διότι επιστήμονες έχουν βασιστεί πάνω σε πειράματα επί των μεμονωμένων θρεπτικών στοιχείων. Πολλές από τις σχετικές μελέτες όμως δεν οδήγησαν σε κανένα συμπέρασμα διότι τα υπόλοιπα θρεπτικά στοιχεία δεν υπήρχαν σε επαρκείς ποσότητες στις τροφές που χρησιμοποιήθηκαν.

Τα πειράματα μεμονωμένων στοιχείων πάνω στους ανθρώπους ποτέ δεν δίνουν πορίσματα σχετικά μόνο με το στοιχείο αυτό. Η βιταμίνη C, για παράδειγμα για να σταματήσει τα κρουολογήματα εξαρτάται κατά το ήμισυ από την συνύπαρξη άλλων στοιχείων πέρα από τη δική της παρουσία. Αν η δίαιτα δεν παρέχει τα συστατικά εκείνα, τα οποία συνεργούν με την βιταμίνη C για να αναπτύξουν την αντίσταση στα κρουολογήματα, είναι αδύνατον για το κορμί να χρησιμοποιήσει την πρόσθετη βιταμίνη C. Το ελάχιστο από συμπληρωματικά θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται είναι επαρκής ποσότητα Β6 (πυριδοξίνη), Β12 (κοβαλαμίνη), ψευδάργυρος, φολικό οξύ και χολίνη.

Παρόμοιες ανεξάρτητες αλληλοεπιδράσεις όπως αυτές μεταξύ του ασβεστίου και της βιταμίνης D είναι γνωστές εδώ και πολλά χρόνια. Μόνον όμως τώρα τελευταία έχουμε αποδείξει ότι κάθε θρεπτικό συστατικό και απαραίτητο για το σώμα στοιχείο ενεργεί μόνο παράλληλα με πολλαπλές αλληλοεπιδράσεις. Για παράδειγμα, η έλλειψη της βιταμίνης Α πέρα από τις γνωστές παρενέργειες στο δέρμα και τα μάτια, οδηγεί και σε αφύσικο μεταβολισμό του σιδήρου με τελικό αποτέλεσμα συμπτώματα αναιμίας. Η έλλειψη της βιταμίνης Α επίσης προκαλεί μείωση του μεταβολισμού του ασβεστίου με αποτέλεσμα την κακή ανάπτυξη των οστών. Μάλιστα έλλειψη της βιταμίνης Α μπορεί να προκληθεί στους ιστούς σαν αποτέλεσμα διατροφικής ανεπάρκειας του ψευδαργύρου, ενός ιχνοστοιχείου από το οποίο εξαρτάται η αφομοίωση της βιταμίνης Α από το σώμα. Οι αλκοολικοί έχουν συνήθως ορό πολύ μικρής περιεκτικότητας σε Α με αποτέλεσμα μερική τύφλωση. Συχνά η συμπλήρωση της διατροφής τους με πρόσθετη βιταμίνη Α δεν μπορεί να τους βοηθήσει, αλλά τα πρόσθετα ψευδαργύρου ομαλοποιούν και τον ορό Α και την όρασή τους.

Όταν συγκεντρωθούμε στην πρόληψη, η ανάγκη για ένα πλήρες και ισορροπημένο μίγμα όλων των θρεπτικών συστατικών γίνεται αμέσως προφανής. Τα πολλαπλά πρόσθετα

βιταμινών και ιχνοστοιχεία αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της δίαιτας των Σοβιετικών Αθλητών αν και ακούμε πολύ λίγα σχετικά με το θέμα αυτό στη Δύση. Ο διάσημος προπονητής αγωνισμάτων δρόμου Άρθουρ Λύντιαρντ είναι ένας από τους λίγους Δυτικούς που έχουν πραγματικές προσβάσεις στη Σοβιετική Αθλητιατρική. Μου έχει πολλές φορές αναφέρει πόσο εντεταλμένα οι προπονητές της Ανατολικής Γερμανίας έχουν χρησιμοποιήσει θρεπτικά πολυπρόσθετα την τελευταία δεκαετία. Κατά την ίδια αυτή περίοδο οι αθλητές τους έχουν παγκόσμια υπεροχή.

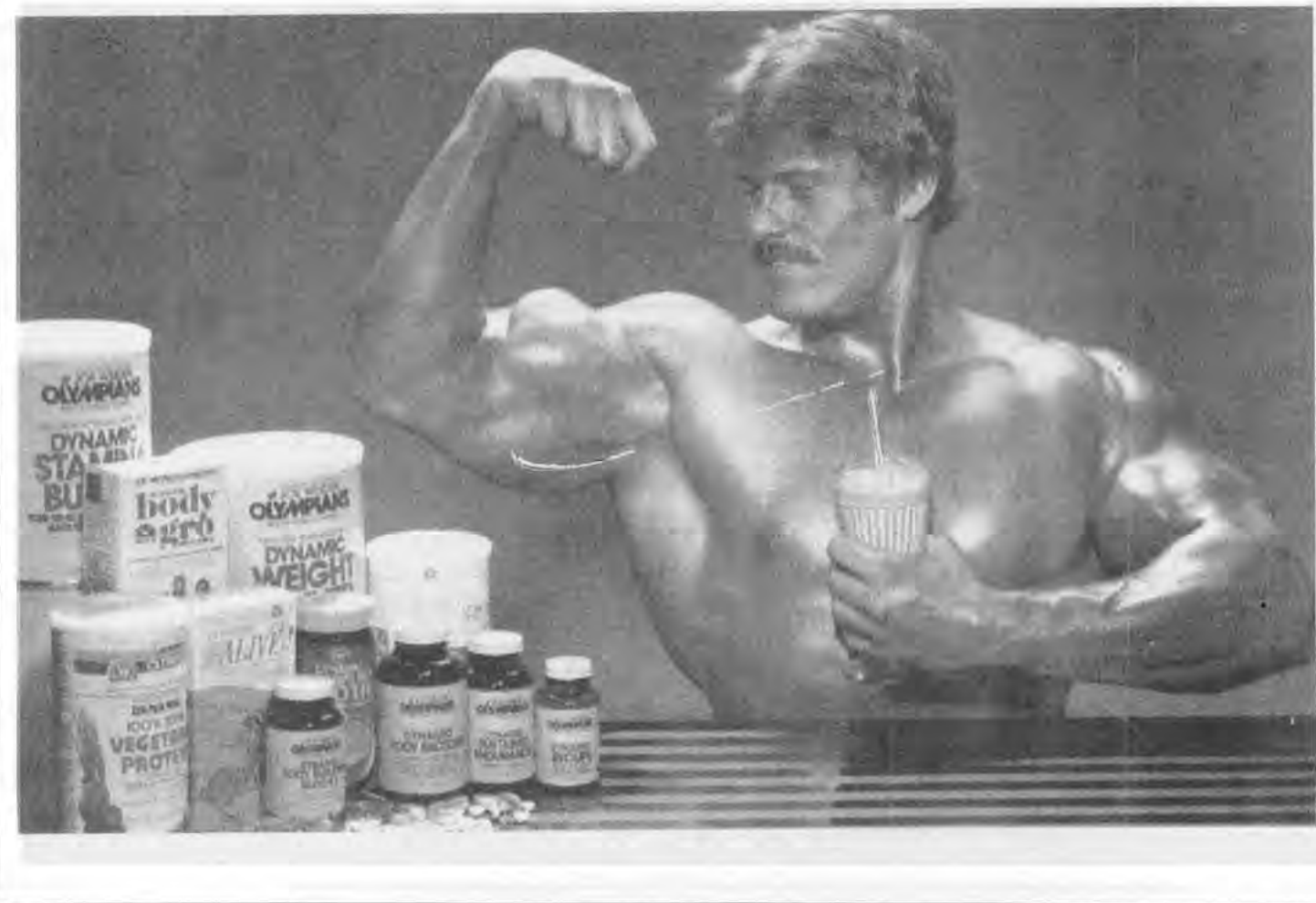
Σε μια έρευνα εξετάσαμε την επίδραση των συμπληρωματικών θρεπτικών στοιχείων πάνω στην ανάπτυξη της δύναμης. Πήραμε τέσσερις πεπειραμένους αριβαρίστες και τους χωρίσαμε σε δύο ομάδες από δύο, φροντίζοντας να έχουν την ίδια ηλικία, τις ίδιες ικανότητες στην άρση βαρών και να βρίσκονται στο ίδιο στάδιο προπόνησης. Επινοήσαμε δύο ειδικά τεστ δύναμης για το πείραμα. Στο πρώτο από τα τεστ οι αθλητές ακουμπούσαν το πιο

αδύναμο μπράτσο τους πάνω σε μια σανίδα με κλίση 35 μοιρών με την κατακόρυφο προς τα κάτω και σήκωναν έναν αλτήρα που τον είχαν πιάσει έτσι ώστε η παλάμη να κοιτάζει προς τα πάνω ενώ παράλληλα διατηρούσαν πλήρη επαφή με το επίπεδο της σανίδας με το πάνω μέρος του μπράτσου. Στο δεύτερο τεστ οι αθλητές ξάπλωναν ανάσκελα σε μια σανίδα με κλίση 35 μοιρών με την κατακόρυφο προς τα κάτω. Ένα βάρος δενόταν στην άκρη των ποδιών τους, το οποίο έπρεπε να σηκώσουν με τεντωμένα πόδια μέχρις ότου έφτανε πάνω από το κεφάλι τους. Επίσης μετρήσαμε τις επιδόσεις στις Ολυμπιακές άρσεις: στις καθαρές πιέσεις, όπου ο αθλητής πρέπει να σηκώσει το βάρος πάνω από το κεφάλι μόνο με τη δύναμη των χεριών του και στις πιέσεις όπου ο αθλητής μπορεί να λυγίσει τα πόδια του και με ένα απότομο τίναγμα να σηκώσει το βάρος πάνω από το κεφάλι. Δεν συμπεριλάβαμε την άρση κατά την οποία το βάρος πετάγεται επάνω καταυθειαν από το έδαφος, γιατί κατ' αυτήν παίζουν σημαντικότερο ρόλο η δύναμη και η τεχνική. Εμείς μετρούσαμε τη

δύναμη.

Η μελέτη συνεχίστηκε με διάφορους ελέγχους για έξι μήνες. Οι δύο αθλητές που πήραν πρόσθετα τους πρώτους τρεις μήνες αύξησαν τη δύναμή τους πολύ γρήγορα και στις δύο παραπάνω ασκήσεις. Στο τέλος των τριών μηνών ο ένας είχε αυξήσει τη δύναμή του σχεδόν κατά 60% και ο άλλος πάνω από 40%. Οι άλλοι δυο αθλητές τους πρώτους τρεις μήνες έδειξαν πολύ μικρότερη αύξηση δύναμης περίπου 10-20%. Κατά την περίοδο των υπόλοιπων τριών μηνών, όμως όταν και η δεύτερη ομάδα των αθλητών άρχισε να παίρνει πρόσθετα, πολύ γρήγορα έφτασε τις επιδόσεις της πρώτης ομάδας, όταν εκείνη έμεινε πίσω αφότου κατά τους τρεις τελευταίους μήνες σταμάτησε να παίρνει ενεργά πρόσθετα.

Οι επιδόσεις στις Ολυμπιακές άρσεις αυξήθηκαν επίσης. Η σύνθετη αύξηση σε βάρος για τις καθαρές πιέσεις με τίναγμα ήταν 8% και 4% για τους δυο αθλητές που πήραν πρόσθετα κατά τους πρώτους τρεις μήνες. Οι αθλητές που κατά την περίοδο αυτή δεν τράφηκαν με πρόσθετα επέδειξαν



πολύ λίγη πρόοδο. Όταν όμως δόθηκαν και σε αυτούς πρόσθετα κατά τη διάρκεια της δεύτερης τριμήνης περιόδου και οι δύο επέδειξαν αυξήσεις περίπου κατά 4%. Αυξήσεις δύναμης κατά 4-8% δεν ακούγονται σημαντικές, αλλά οι αθλητές αυτοί βρισκόταν ήδη στα όρια της δύναμης τους πριν αρχίσουν το τεστ. Μεταφραζόμενες σε βάρη, οι αυξήσεις κυμάνθηκαν μεταξύ 16 και 30 κιλά υπεραρκετά για να οδηγήσουν έναν αθλητή της άρσης βαρών από την ανωνυμία σε ένα χρυσό μετάλλιο.

Κατά την εξέλιξη μιας άλλης έρευνας συνέβησαν στους αθλητές πολλές μεταβολές στη φυσική τους κατάσταση. Όλοι οι αθλητές (μαραθωνοδρόμοι) αφού πήραν πραγματικά πρόσθετα στη διατροφή τους έρριξαν τους ήδη χαμηλούς παλμούς ανάπαυσης της καρδιάς τους (47-55 ανά λεπτό) ακόμη περισσότερο κατά μέσον όρο 9.1 παλμούς το λεπτό. Οι κτύποι της καρδιάς αυτών που διατρέφονταν χωρίς πρόσθετα δεν άλλαξε σημαντικά. Η πίεση επίσης του αίματος σε ηρεμία αυτών που έπαιρναν πρόσθετα έπεσε ακόμη περισσότερο αν και ήταν ήδη στο χαμηλότερο όριο της φυσιολογικής κλίμακας.

Τα επίπεδα επίσης της χοληστερίνης ήταν ακόμη χαμηλότερα από τα συνηθισμένα πριν αρχίσει η έρευνα. Κατά τους έξι μήνες που κράτησε το πείραμα έπεσε πιο χαμηλά στους αθλητές που έπαιρναν πρόσθετα. Επίσης συνέβησαν

και άλλες ευεργετικές αλλαγές αλλά οι μεταβολές στους καρδιακούς παλμούς, την πίεση του αίματος και του επιπέδου χοληστερίνης ήταν οι πιο ξεκάθαρα ευεργετικές, διότι πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι τα μισά μεγαλύτερα νούμερα που συχνά εμφανίζονται να απαρτίζουν τις φυσιολογικές κλίμακες στην πραγματικότητα είναι ενδεικτικά της πλατιά διαδεδομένης καρδιαγγειακής ανωμαλίας στην Αμερικάνικη Κοινωνία. Οι αθλητές που δεν πήραν πρόσθετα δεν επέδειξαν τέτοιες βελτιώσεις της φυσικής τους κατάστασης.

Επιπλέον οι αθλητές που συμπλήρωναν τη διατροφή τους με πρόσθετα παρουσίασαν κατά 35% λιγότερους μικροτραυματισμούς (52 σε αντίθεση με 70) και 81% λιγότερες μολύνσεις (έξι σε αντίθεση με 28) από ότι οι άλλοι με την κανονική διατροφή. Τα συμπληρωματικά της διατροφής όχι μόνο βελτίωσαν τις επιδόσεις τους αλλά παρουσίασαν και ενίσχυση του προστατευτικού μηχανισμού του οργανισμού τους. Οι τρεις τύποι μετρήσεων - για τη βελτιωμένη απόδοση, τις βελτιωμένες βιοχημικές λειτουργίες και την ελάττωση των ασθενειών των αθλητών εκείνων που παίρνουν ξέχωρα πρόσθετα βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Σε αγώνες υψηλού επιπέδου όπου πολύ συχνά η διαφορά μεταξύ των αντιπάλων είναι

πολύ μικρή, το πλεονέκτημα αυτό μπορεί να καθορίσει τη διαφορά μεταξύ της ήττας ή του παγκόσμιου ρεκόρ.

Δεν χρειάζεται όμως να είναι κανείς αθλητής για να ωφεληθεί από τη λήψη πρόσθετων θρεπτικών ουσιών. Αν υποβάλλετε το σώμα σας έστω και στον ελάχιστο βαθμό άσκησης, τότε μαζί με τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία θα ανταποκριθεί πολύ όμορφα. Εφαρμόσαμε αυτή την ταχτική σε περισσότερες από 500 περιπτώσεις από το 1973. Οι μόνες αποτυχημένες περιπτώσεις ήταν εκείνων των ανθρώπων που ήθελαν άμεσες λύσεις. Όπως και ο στιγμαϊός καφές, οι "στιγμαϊές" βιταμίνες έχουν επιτυχία μόνο στις διαφημίσεις στην τηλεόραση. Οι φυσιολογικές προσαρμογές είναι πολύ αργές διαδικασίες. Πολλοί άνθρωποι παρακολουθούν το πρόγραμμά μας της συμπλήρωσης της δίαιτας με μεμονωμένα πρόσθετα για πέντε έως και οχτώ χρόνια. Είναι άντρες και γυναίκες που έχουν τελείως αλλάξει. Ίσως τα ευεργετικά αποτελέσματα μπορούν να συνοψιστούν με τα λόγια ενός εξαιρετικά επιτυχημένου νεαρού άντρα: "τις ημέρες αυτές κάνω μόνο μια προσευχή. Ας μη ξαναγουρίσω ποτέ στις συνήθειες της παλιάς μας ζωής".

Δρ. ΜΙΚΑΕΛ ΚΟΛΓΚΑΝ

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΣΙΝΤΟΚΑΝ

ΒΟΛΟΣ 16 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 1987

Αγαπητέ κ. Περίδη σας στέλνουμε αυτό το γράμμα μας με την κάλυψη του 1ου πανελληνίου πρωταθλήματος SHIDOKAN KARATE που έγινε στις 4/10/1987 στο κλειστό γυμναστήριο του Βόλου. Το πρωτάθλημα διοργάνωσε η ελληνική οργάνωση SHIDOKAN και ο αθλητικός σύλλογος πήγασος με τη συμμετοχή του ιδρυτή του SHIDOKAN KANCHO YOSHIJI SOENO.

Ένα μήνα πριν είχε σταλεί σε όλες τις σχολές από τον γραμματέα της οργάνωσης έγγραφο που ζητούσε να σταλούν άτομα για να εκπαιδευθούν σαν κριτές-διαιτητές στις εγκαταστάσεις του αθλητικού συλλόγου "Πήγασος" στο Βόλο.

Τα σεμινάρια γίνονταν κάθε Σάββατο απόγευμα για να μπορούν να τα παρακολουθούν όλα τα άτομα. Αρκετές σχολές έστειλαν άτομα που δέχθηκαν να έρθουν, και αυτό είναι προς τιμή τους, με προσωπικά τους έξοδα για να εκπαιδευθούν.

Δύο βδομάδες πριν την ημερομηνία των αγώνων έγινε μια διαφημιστική εκστρατεία των μαθητών του "Πήγασου" με αφισσοκόλληση, φέιγ-βολάν και διαφήμιση στο ράδιο και στις εφημερίδες. Εξασφαλίστηκε η κάλυψη των αγώνων από ασθενοφόρο και γιατρούς.

Συμμετοχή στους αγώνες είχαν δηλώσει πολλές σχολές από το SHIDOKAN και από άλλα STYL KARATE. Οι σχολές αυτές είναι:

Τρανίδης DOJO από την Πτολεμαΐδα.

Λιούλιος DOJO από τα Τρίκαλα (Α.Σ. ΣΑΜΟΥΡΑΙ)

Δρόσος-Μπατζόγλου DOJO από την Αθήνα.

Χατζηπιριπιδής DOJO από την Κοζάνη.

Κατσούρας DOJO από τον Βόλο (Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ).

Η ημέρα των αγώνων άρχισε με αναγγελία των σχολών και

επίδειξη των κανονισμών των αγώνων από δύο μαύρες ζώνες. Την επίδειξη έκανε ο Τιμ. Κατσούρας μαύρη ζώνη 4 DAN.

Κατόπιν άρχισαν οι αγώνες με την κατηγορία εφήβων ως 50 κιλά. Πρώτη θέση πήρε ο Κατσούρας Ευάγγελος του Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ (ΒΟΛΟΣ). Στη κατηγορία των 50-60 κ. Εφήβων πρώτη θέση πήρε ο Σκοτίδας Θωμάς του Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ (ΒΟΛΟΣ). Στην κατηγορία 60-70 κιλών Εφήβων πρώτη θέση πήρε ο Αναστασίου Νίκος από τον Α.Σ. ΣΑΜΟΥΡΑΙ (ΤΡΙΚΑΛΑ). Στο σημείο αυτό μπήκε στο κλειστό ο KANCHO YOSHIJI SOENO και έγινε διακοπή των αγώνων.

Ακολούθησε παρέλαση των αθλητών όλων των σχολών εμπρός από τον KANCHO και το προεδρείο της Ελληνικής οργάνωσης SHIDOKAN KARATE. Οι αγώνες συνεχίστηκαν με την κατηγορία εφήβων 70 κιλών και πάνω, πρώτη θέση πήρε ο Κρομμύδας Ν. του Α.Σ. ΣΑΜΟΥΡΑΙ (ΤΡΙΚΑΛΑ). Στο σημείο αυτό είχαμε νέα διακοπή των αγώνων και επίδειξη τεχνικών και αυτοάμυνας από τμήματα μικρών μαθητών των σχολών ηλικίας έως 8 χρονών. Αυτοί οι μικροί τελικά ήταν που έκλειψαν την παράσταση και απόσπασαν τα χειροκροτήματα του κοινού. Ιδιαίτερα η ομάδα επίδειξης του Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ (ΒΟΛΟΣ) με τον τέλειο συγχρονισμό ταχύτητας - ακρίβειας και δύναμης έδειξαν ότι βαδίζουν σωστά σε όσα τους διδάσκει ο προπονητής τους Τιμ. Κατσούρας.

Ο Α.Σ. ΣΑΜΟΥΡΑΙ (ΤΡΙΚΑΛΑ) με προπονητή τον Λιούλιο Δημήτρη μαύρη ζώνη 1 DAN έκανε επίδειξη τεχνικών με άσπρες ζώνες μικρούς αθλητές γιατί το γυμναστήριο είναι σχετικά καινούργιο και τώρα δημιουργεί φυτώριο νέων αθλητών.

Ξανά λοιπόν στους αγώνες και τώρα η κατηγορία νεανίδων στα 60-70 κιλά με νικήτρια την Ρωμάλου Σοφία του Α.Σ. SHIDOKAN από την Κοζάνη. Στην κατηγορία των γυναικών και στα 50-60 κιλά τη πρώτη θέση πήρε η Αϊστρατή

Γεωργία του Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ(ΒΟΛΟΣ)

Στο σημείο αυτό ο ιδρυτής του SHIDOKAN KANCHO SOENO εκτέλεσε πολλαπλά σπασίματα χρησιμοποιώντας το χέρι του σε SHUTO (κόψη παλάμης) και το καλάμι του ποδιού του αφήνοντας άφωνο το κοινό που δε μπορούσε να συνειδητοποιήσει πως υπάρχουν άτομα με τέτοιες ικανότητες. Ο εκπαιδευτής του Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ (ΒΟΛΟΣ) Τιμ. Κατσούρας 4 DAN εκτέλεσε μία πάρα πολύ δύσκολη τεχνική, πηδώντας πάνω από ένα άτομο και γυρνώντας στον αέρα κατάφερε να πάρει με το πόδι του ένα στόχο που τον κρατούσαν ήδη δύο άτομα ψηλά.

Στους τελικούς των ανδρών διαιτήτευσε ο KANCHO για να μην υπάρξει περίπτωση αδικίας. Στην κατηγορία των 60-70 κιλών και ανάμεσα στους Ζιάογλου και Κουριτζίδη πρώτη θέση πήρε ο Ζιάογλου του Δρόσος-Μπατζόγλου DOJO (ΑΘΗΝΑ). Στην κατηγορία των 70-80 κιλών και ανάμεσα στους Αλμασίδη (Χατζηπιριπιδής DOJO) και Καραγγέλη Δ. Α.Σ. ΠΗΓΑΣΟΣ (ΒΟΛΟΣ) πρώτη θέση πήρε ο Αλμασίδης και δεύτερη ο Καραγγέλης.

Η Ελληνική οργάνωση SHIDOKAN φρόντισε να φέρει μαζί του ο KANCHO και να απονεμίσει σε όλους τους προπονητές των γυμναστηρίων διπλώματα και μαύρες ζώνες κατοχυρωμένα από το αρχηγείο του SHIDOKAN KARATE του TOKIO. Έτσι και αυτές οι μαύρες ζώνες έχουν κατοχυρωθεί και εντάχθηκαν πλέον στη δύναμη των μαύρων ζωνών της κοινωνίας του SHIDOKAN.

Σαν επίλογο τώρα θα θέλαμε να αναφερθούμε σε ορισμένα τόσο λεπτά όσο και ευαίσθητα σημεία της διοργάνωσης. Το πρώτο πανελλήνιο πρωτάθλημα SHIDOKAN, κατά γενική ομολογία στέφθηκε με επιτυχία. Το επίπεδο των αγώνων άγγιζε τα πρότυπα των Ιαπωνικών πρωταθλημάτων με την τόση πείρα τους σ'αυτά. Για πρώτη φορά σε αγώνες SHIDOKAN

**ΤΩΡΑ ΣΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΓΙΑΠΩΝΕΖΙΚΑ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ**

**MIZUNO**

**ΕΦΑΡΜΟΣΤΑ ΚΑΙ ΠΑΝΑΛΑΦΡΑ, ΜΕ ΑΝΘΕΚΤΙΚΕΣ ΕΝΙΣΧΥΣΕΙΣ ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΥΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΤΙΣ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ. ΔΥΝΑΜΙΚΟ, ΖΑΪ·ΜΗ 38 Ή ΚΑΙ ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΑ!**



στην Ελλάδα υπήρχαν 4 κριτές και 1 διαιτητής. Αυτό έγινε για να υπάρχει σωστή κρίση. Παρ' όλα αυτά όμως υπήρχαν ορισμένα παράπονα για κάποιες -αδικίες. Ίσως έγιναν. Δεν ήταν όμως σκόπιμες. Για τη διοργάνωση αυτή που αναλάβαμε για πρώτη φορά μας συγχωρεθούν κάποια λάθη. Για μας το ευχάριστο ήταν πως το 1ο πανελλήνιο πρωτάθλημα SHIDOKAN πέτυχε και είναι πλέον θεσμός για την Ελληνική πραγματικότητα. Η τόσο μεγάλη επιτυχία του οφείλετε, 1ον) στη μεγάλη συμμετοχή αθλητών από όλη την Ελλάδα, 2ον) στην παρουσία του ΚΑΝΗΘΟ και 3ον) στη λήξη των αγώνων στις 6 το απόγευμα χωρίς κάποιο σοβαρό ατύχημα που θα μας προβλημάτιζε στην επανάληψη του πρωταθλήματος την επόμενη χρονιά.

Κλείνοντας τον επίλογο θα θέλαμε να πούμε σε όσους αθλούνται στο δυνατό στυλ του SHIDOKAN KARATE να συνεχίσουν να προπονούνται με περισσότερο επιμονή και υπομονή και να μην απογοητεύονται εύκολα.

Ευχαριστούμε πολύ για τη φιλοξενία στο περιοδικό σας.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ SHIDOKAN ΒΟΛΟΣ

Ο ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ  
ΤΙΜ. ΚΑΤΣΟΥΡΑΣ, 4 DAN

Βόλος, 12 Ιανουαρίου 1988

Κύριε σας στέλνουμε αυτό το γράμμα για να το δημοσιεύσετε και σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων γι' αυτό.

Τον Αύγουστο του '87 ο προπονητής του συλλόγου μας Λήο Κατσούρας μαύρη ζώνη 4 DAN SHIDOKAN KARATE είχε προσκληθεί από το Ιαπωνικό αρχηγείο SHIDOKAN να παίξει στους αγώνες του πανιαπωνικού πρωταθλήματος SHIDOKAN KARATE που θα γινόταν στις 24 Οκτωβρίου στο Κορακούεν Χωλ του Τόκιο. Αμέσως άρχισε η αγωνιστική προετοιμασία με σκληρή προπόνηση και με στόχο τη πρώτη θέση στη κατηγορία των +70 κιλών.

Ο Λήο Κατσούρας έφτασε στο Τόκιο στις 9.00 το βράδυ της 23 Οκτωβρίου και τη Κυριακή το πρωί έπαιξε στους αγώνες. Παρ' όλη τη κόπωση από το ταξίδι έπαιξε σε 3 αγώνες. Τους 2 αγώνες τους πήρε με φανερό υπεροχή στα πρώτα δευτερόλεπτα. Στον τρίτο αγώνα είχε 4 παρατάσεις και τελικά με αδικία των κριτών έχασε από τον αντίπαλό του. Διαιτητής του αγώνα ήταν ο KATSUAKI SATO. Τελικά ο Κατσούρας βγήκε τρίτος στη τελική κατάταξη. Στο πανιαπωνικό πρωτάθλημα SHIDOKAN KARATE έλαβαν μέρος και αθλητές από άλλα STYL. Ανα-

λυτικά συμμετείχαν το SHIDOKAN, το SEIDOKAN, το KENPO, το MAKI KARATE, και το SATOGI.

Το SHIDOKAN πήρε τις πρώτες θέσεις στις 2 χαμηλές κατηγορίες έως 60 κιλά, ενώ το KENPO πήρε την πρώτη θέση στη μεγάλη κατηγορία των +70 κιλών. Μετά τους αγώνες ο Λήο Κατσούρας έκανε προσωπική προπόνηση για μια εβδομάδα με τον ΚΑΝΧΟ SOENO αποσπώντας το θαυμασμό του ΚΑΝΧΟ για τις γνώσεις και τη δύναμή του.

Στις 2 Απριλίου στο Τόκιο θα γίνει παγκόσμιο πρωτάθλημα καράτε με συμμετοχή μόνον πρωταθλητών από όλα τα στυλ, προς τιμή της μνήμης του μεγάλου δασκάλου του καράτε ΚΑΙΙΩΑΡΑ. Το έπαθλο για τον πρώτο νικητή θα είναι 1.000.000 γιεν (1.000.000 δρχ.). Σαν παγκόσμιος αντιπρόσωπος του SHIDOKAN έχει προσκληθεί να συμμετέχει από το Ιαπωνικό αρχηγείο SHIDOKAN ο Λήο Κατσούρας μαύρη ζώνη 4 DAN από την Ελλάδα. Όλα τα έξοδα μετακίνησης και παραμονής είναι πληρωμένα από τους Ιάπωνες. Ο Λήο Κατσούρας πρέπει να βρίσκεται στο τέλος Φεβρουαρίου στη Μπανγκόκ για να προπονηθεί από τον δάσκαλο ΚΟΣΙΝΚΑΥΑ στο μουάι-τάι.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΣΥΛΛΟΓΟ ΒΟΛΟΥ ΠΗΓΑΣΟΣ

Τα τελευταία πέντε χρόνια στο εξωτερικό και 2-3 στην Ελλάδα γνωρίζει μεγάλη δημοτικότητα το Νινζούτσου, δηλαδή η Μαχητική Τεχνη των Νίντζα. Τα κινηματογραφικά έργα που έχουν κυκλοφορήσει κατά δεκάδες εξαίπουν τη φαντασία σε επίπεδα πολύ πέρα από την πραγματικότητα.

Το ΔΥΝΑΜΙΚΟ, πάντα σε επαφή με τις πραγματικές πηγές των Μαχητικών Τεχνών στην Ιαπωνία, περιλάμβανε άρθρα για το Νινζούτσου από τον Ιανουάριο του 1978 που υπάρχουν τώρα σε όλους τους τόμους του.

Από τότε μέχρι σήμερα το πνεύμα άλλαξε. Μετά τις αλλαγές αυτές και με το νέο πνεύμα που επικρατεί το ΔΥΝΑΜΙΚΟ θα ήθελε να προσγειώσει ελαφρώς τους ... ιπτάμενους στους αιθέρες της φαντασίας με την άποψή του να είναι πιο προσεκτικοί στις επιθυμίες τους για εκμάθηση, στους (δήθεν) εκπαιδευτές που αυτοχρίζονται, στο παραμύθι που κυκλοφορεί και στα είδη και "όπλα" που προμηθεύονται.

Να έχουμε λοιπόν εμπιστοσύνη μόνο στον ... Χατσούμι σενσέι και στους κατευθείαν μαθητές του.

Σας δίνουμε στη συνέχεια το πρώτο άρθρο του ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ για τους Νίντζα (όπως δημοσιεύτηκε τότε) γραμμένο από τον συνεργάτη μας Γεράσιμο Αρτινό στο τεύχος Νο 3 του Ιανουαρίου 1978 (δέκα χρόνια πρωτοπόροι!).

# NINJA

## Ίστορική εισαγωγή

Η περίοδος 1192-1333, που ήταν ένας προθάλαμος γεμάτος εξάρση αγρίων παθών για μιάν εξοντωτική αναμέτρηση, γέννησε την καταστροφική καχυποψία κάτω από την στέγη της οποίας επινοήθηκαν όλα εκείνα τα σατανικά συστήματα ενός αδυσώπητου κρυφού πολέμου.

Σε μυστικά γυμναστήρια εκπαιδεύονταν στελέχη για να αποκτήσουν προσόντα: υπέρμετρη ταχύτητα κινήσεων, υπεράνθρωπη άντοχη, ικανότητα μεταμφίσεως, ικανότητα αναρριχήσεως σε κατακόρυφους τοίχους, ικανότητα παραμονής επί πολλές ώρες μέσα στο νερό και όπωσδήποτε ικανότητα στη χρήση εκατοντάδων μυστικών όπλων. Η κατάρτισή τους απέδωσε άπιθανους έκτελεστές καταχθονίων μεθόδων. Σε μιά σημερινή ανατομία μόνο σαν μυθικούς ήρωες μπορούμε να τους αντικρύσουμε και να αναλύσουμε την ψυχοσύνθεσή τους.

## Οί Ninja

Επικεφαλής των ποικίλων ομάδων διακρίθηκαν για την σκληρή ιδιοσυγκρασία τους οί Ninja που είχαν την καταγωγή τους από τις φυλές Iga και Koga. Ninjitsu ήταν η αδυσώπητη τέχνη τους. Περιλάμβανε την άορατη κατασκοπεία, τη δολοφονία χωρίς ίχνη, τους έμπρησμούς, την τρομοκρατία χωρίς έλεος και οποιαδήποτε άλλα σαμποτάζ, καρπούς μιά νοσηρά γιγαντωμένης φαντασίας. Η ύλοποίηση των τρομερών αποστολών περνούσε κάτω από ριψοκίνδυνες μεθόδους.

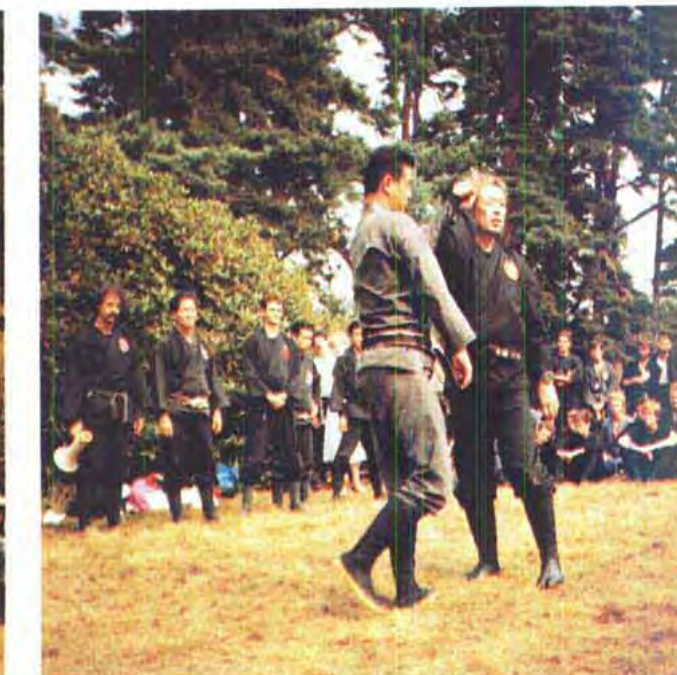
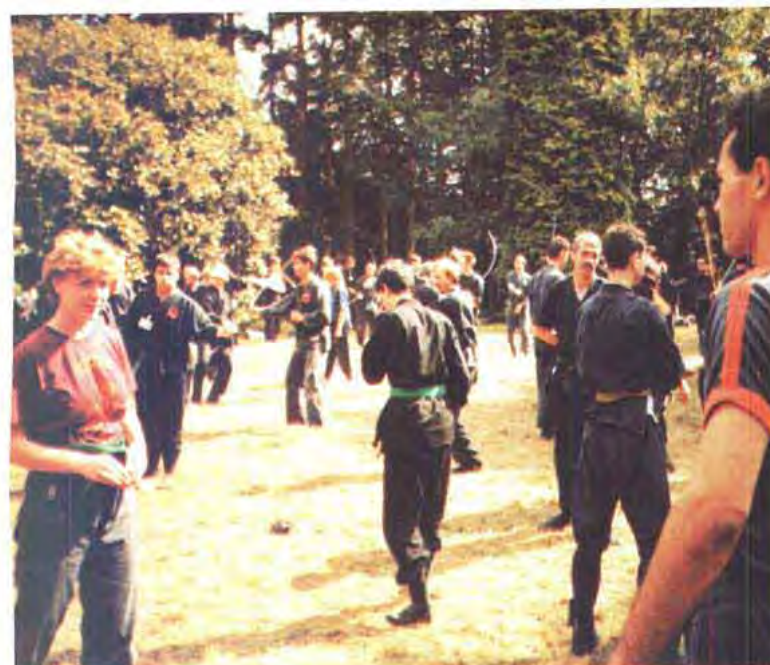
Οί Ninja έπαιζαν τό ρόλο τοῦ μυστικοῦ πράκτορα τῆς ἐποχῆς. Ἀποτελοῦσαν τό μόνιμο προσωπικό στήν ὑπηρεσία τοῦ φεουδάρχη. Εἶχαν ἐνσωματωθεῖ στήν ἀτομική ιδιοκτησία τοῦ ἀφέντη τους. Παράλληλα πρὸς αὐτούς δέν ἔλειπαν καί οἱ ἐλεύθεροι Ninja πού πουλοῦσαν τίς ἐκτακτες ὑπηρεσίες τους στούς δικτάτορες μιάς περιοχῆς μέ περιορισμένα ὄρια.

Ὅλες οἱ φυλές τῶν Ninja εἶχαν τά μυστικά στρατόπεδά τους γιά τήν ἐκπαίδευσή τους, πού τήν κατοχῶρνε ἕνας ἀπαραβίαστος σιδερένιος κώδικας πειθαρχίας, στόν ὁποῖο ὀρκίζονταν νά μὴν ἀποκαλύψουν ποτέ τίς μυστικές ιδιόμορφες τακτικές τους.

Δέν ὑστέρησαν στή συμμετοχή τους καί οἱ θηλυκοί πράκτορες. Kunoichi ἦταν ἡ ὀνομασία τους.

Ἡ ἄμεση συνέπεια μετά τή σύλληψη ἑνός πράκτορα ἦταν ἕνας ὀδυνηρός καί πολύτροπος σέ βασανιστήρια θάνατος (βράσιμο σέ καυτό λάδι ἢ τμηματικό γδάρισμα). Κάθε πράκτορας Ninja, πού ἔπεφτε στά χέρια τῶν ἀντιπάλων του ἦταν προετοιμασμένος νά αὐτοκτονήσει, ἂν δέν ὑπῆρχε προοπτική νά δραπετεύσει. Γιά τήν αὐτοκτονία χρησιμοποιοῦσαν δηλητήριο πού ἔφερναν πάντοτε μαζί τους ἢ καί αὐτά τά ὄπλα τους. Τό τρομερό εἶναι πῶς στήν περίπτωση πού μετά τή σύλληψή τους ἦταν ἀκίνητοποιημένοι, δάγκωναν τή γλώσσα τους καί προκαλοῦσαν ἀκατάσχετη αἱμορραγία μέχρι τό θάνατο.

Ἐπῆρχαν τρεῖς τάξεις Ninja: 1) Ἡ κατώτερη τάξη ἦταν οἱ Genin, τά κατορθώματα τῶν ὁποίων ἔκαναν τοῦς Ninja διάσημους, 2) Ἡ μεσαία τάξη Tsunin, πού χρησίμευαν ὡς συνδετικός κρίκος ἀνάμεσα στήν ἀνώτερη καί κατώτερη τάξη καί 3) Ἡ ἀνώτερη τάξη, πού δέν ἐκδηλωνόταν σέ δράση ἀλλά διοικοῦσε τό ὄλο συγκρότημα.



# BASSAI KATA

Οι δάσκαλοι μου στο καράτε συχνά μου έλεγαν κάτι σχετικά με το καράτε στα παλιά χρόνια που είμαι σίγουρος ότι και άλλοι έχουν ακούσει και διαβάσει. Κατά τη διάρκεια της φεουδαρχικής περιόδου, όταν το καράτε βελτιωνόταν, με την προσθήκη νέων στοιχείων, στην Οκινάουα, οι δάσκαλοι συνήθιζαν να περνούσαν ολόκληρη τη ζωή τους τελειοποιώντας ένα και μόνο κάτα. Ήμουν γύρω στα 14 μου χρόνια εκείνο τον καιρό, και ανυπόμονος να μάθω κάθε κίνηση όσων πιο πολλών κάτα μπορούσα. Συνήθιζα να αποστρέφομαι κατά κάποιο τρόπο διανοητικά, την ιδέα να περιοριστώ σ' ένα μόνο κάτα. Αλλά αποφάσισα ότι αν έπρεπε να περιορίσω των εαυτό μου σ' ένα μόνο κάτα, θα διάλεγα αμέσως το μπασαί (bassai). Είναι ένα συναρπαστικό κάτα με καταγωγή από πολλά παρακλάδια, κάτι που το κάνει να ξεχωρίζει από όλα τα άλλα.

Οποτεδήποτε κάποιος λέει ή γράφει οτιδήποτε σχετικά με την ιστορία ενός κάτα, είναι σαν να κάνει περίπατο σ' ένα πολυάσχολο πεδίο σκοποβολής: υπάρχουν πάντοτε πολυάριθμες εκδοχές ερμηνείας κάθε κάτα. Το μπασαί έχει αυτή την έλλειψη αρμονίας, επειδή όχι μόνο υπάρχουν παράλογες απόψεις σχετικά με την προέλευση του, αλλά υπάρχουν επίσης και διαφορετικές εκδοχές για το ίδιο το κάτα. Επισκεφθείτε το ντότζο (αίθουσα προπόνησης) έξη διαφορετικών στυλ και θα δείτε αθλητές να εξασκούν έξη κάτα που αποκαλούν μπασαί (η πατσάι) και το κάθε ένα

θα είναι διαφορετικό.

Η ασυμφωνία σε μερικές εκδόσεις του μπασαί είναι σχετικά μικρή. Εκτός και αν εκτελούνται δίπλα-δίπλα, θα ήταν δύσκολο να τις ξεχωρίσουμε. Οι διαφορές μεταξύ του Σιμπάνα μπασαί, που εξασκείται στο κομπανιάσι σόριν-ρύου και του Τουσάντα μπασαί είναι ελάχιστες. Μια πίσω στάση (κοκούτσου ντάσι) σ' ένα, μπορεί να είναι μια στάση γάτας (νέκο άσι ντάσι) σ' άλλο. Μερικές παραλλαγές του κάτα, όπως τα απαλά, στριφογυριστά μπλοκαρίσματα και οι περιστροφικές πλάγιες κινήσεις του θώρακος στο Τομάρι μπασαί όμως, είναι εντελώς διαφορετικές. Μπορεί και να μην αναγνωριστούν καθόλου σαν μέρος της μεγάλης οικογένειας του μπασαί.

Φυσικά, οι παραλλαγές υπάρχουν στα περισσότερα κάτα, αλλά το μπασαί είναι μια



Story by Nikitas Biniaris

εξαίρεση. Κανείς δεν γνωρίζει ακριβώς από που προήρθε. Αναμφισβήτητα, έχει ρίζες στις κινέζικες μαχητικές ασκήσεις που εισήχθησαν στην Οκινάουα, κάτι που μεγάλωσε το ντόπιο καράτε. Μερικοί ιστορικοί αποδίδουν στον Σόκον Ματσουμούρα, θρυλικό δάσκαλο στα μέσα του 19ου αιώνα, την ανάπτυξη του μπασαί και υπάρχει μια παραλλαγή που πήρε το όνομά του. Αλλά σύμφωνα με λογικά αξιόπιστες προφορικές παραδόσεις, ένας άλλος τύπος μπασαί κάτα εξασκήθηκε μέσα και γύρω απ' το χωριό τομάρι πριν από την εποχή του Ματσουμούρα.

Οποιαδήποτε κι αν είναι η καταγωγή του, το μπασαί, στις πολλές του παραλλαγές, είναι ένα δημοφιλές κάτα στην Οκινάουα και οπουδήποτε εξασκείται το καράτε τώρα. Οι κινήσεις του είναι γρήγορες αλλά δυναμικές και γερές. Οι γρήγορες αλλαγές στη στάση του σώματος και αρκετές γρήγορες γροθιές και χτυπήματα καθιστούν αναγκαίες τις σταθερές στάσεις. Επιπλέον, ισχύουν ορισμένες σταθερότητες σε σχεδόν κάθε παραλλαγή του μπασαί. Το κάθε ένα έχει μια διπλή γροθιά, μερικά με τις γροθιές οριζόντιες και πλάι με πλάι (χέϊκο ζούκι, όπως στο Ματσουμούρα μπασαί), άλλα απαιτούν μια κάθετη σε σχήμα U γροθιά (αβάζε ζούκι, όπως στο Ιτόζου μπασαί, ή το γιάμα ζούκι όπως στο σότοκαν). Μια παραλλαγή, στο Τοβάντα μπασαί, αρχικά οι γροθιές εκτελούνταν από πάνω προς τα κάτω (ούρα ζούκι) με τις αρθρώσεις των δαχτύλων να κοιτάνε το έδαφος.

Σχεδόν όλες οι παραλλαγές του μπασαί προβάλλουν το

τσουκάμι γιόζε κεκόμι, ένα διεισδυτικό λάκτισμα που εκτελείται αφού αρπάξεις τον αντίπαλο που επιτίθεται και τον τραβήξεις προς το μέρος σου. Αλλά σε μερικές παραλλαγές (συνήθως αυτές με τη σχετικά πρόσφατη πρόελευση), είναι ένα πλαϊνό λάκτισμα με την άκρη της πατούσας και σε άλλες είναι ένα μπροστινό λάκτισμα με τη φτέρνα.

Ένα σημείο ενδιαφέροντος στις παραλλαγές του μπασαί βρίσκεται στις ποικίλες μεθόδους εκτέλεσης των πρώτων κινήσεων του κάτα. Σε κάθε παραλλαγή εκτός από μια, αυτό σημαίνει ένα άλμα ή ένα ολισθηρό βήμα προς τα μπρος με κάποιο είδος αυξημένου

μπλοκαρίσματος με τον πήχη (σάσε ούκε). Σε μερικές περιπτώσεις, όπως στο μπασαί που εξασκείται στο σομπανιάσι, φατρία του σόριν-ρύου (που καλείται επίσης και Κίαν μπασαί, από το Σότοκου Κίαν), αυτό το μπλοκάρισμα εκτελείται με μια διεισδυτική κίνηση, μετατρέποντας την και σε επιθετική εκτός από αμυντική. Μιας και αναπτύχθηκαν ταυτόχρονα περισσότερες από μια ερμηνείες του μπασαί, είναι αδύνατο να καταγράψουμε μια πετυχημένη γενεολογία, αλλά υποπεύομαι ότι όσο πιο παλιός είναι ο τύπος του μπασαί, τόσο πιο επιθετική είναι η φύση αυτής της εναρκτήριας κίνησης. Σαν απόδειξη, θα παράθετα το

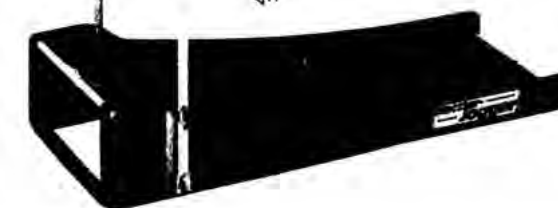
Ματσουμούρα μπασαί, ένα από τα πιο παλιά αναγνωρισμένα κάτα, όπου η αρχική κίνηση είναι ένα πειστικό μπλοκάρισμα που εκτελείται με μια κάθετη γροθιά (τότε ζούκι). Καθώς το καράτε υιοθέτησε μια πιο πνευματική βάση, αυτή η αρχική κίνηση εξελίχθηκε σταδιακά σε περισσότερες από μια αμυντικές κινήσεις ή τουλάχιστον μια στην οποία η επίθεση δεν ήταν τόσο φανερή.

Ένα κάτα, κι όμως τόσες ερμηνείες. Το μπασαί, στις πολλές του εναρκτώσεις, είναι μια υπενθύμιση για τον καρατέκα, ότι μπορεί να υπάρχουν πολλοί δρόμοι για την ίδια κορυφή.

## ΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ



**KETTLER JOGGING:** Κυλιόμενος διάδρομος για τρέξιμο μέσα στο σπίτι. Εξασφαλίζει τις φυσιολογικές συνθήκες για ένα αθλητικό τρέξιμο απαιτήσεων με χλιμετρική, όταν ο καιρός είναι κακός για έξω χώρους. Με βοηθητικές χειρολαβές μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για βόδια κινήσεις φυσιοθεραπείας μεγάλων ατόμων.



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

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

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

# ΤΑ ΣΑΪ ΚΑΙ ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥΣ

Το σάϊ (σιδερένιο ρόπαλο με αιχμηρή προεξοχή), ένα από τα πολλά όπλα του κομπούντο (αρχαίος Οκινουαυέζικος οπλισμός) που επινοήθηκε σαν ένα αγροτικό εργαλείο. Οι περιγραφές του κυμαίνονται από δίκρανο έως εργαλείο που σέρνεται αργά στο έδαφος και ανοίγει αυλάκια για το φύτεμα ρυζιού. Στην πραγματικότητα, όμως, είναι ένα όπλο και από ανέκαθεν χρησιμοποιείτο σαν τέτοιο.

Το σάϊ θεωρείται σαν αμυντικό όπλο, το οποίο, στη φεουδαρχική Οκινάουα, χρησιμοποιείτο για να σπάσει το σπαθί ή το μπό ενός αντιπάλου. Το σάϊ τελικά έγινε δημοφιλές στην Οκινάουα επειδή μπορούσε εύκολα να κρυφτεί. Μάλιστα, πολλοί Οκινουαέζοι μετέφεραν δυο ή τρία σάϊ\* το ένα χρησιμοποιείτο σαν εφεδρικό ή για πέταγμα, κάτι που μαρτυράει ότι το σάϊ θα μπορούσε επίσης να θεωρηθεί σαν όπλο-πύραυλος. Το σάϊ τελικά υιοθετήθηκε από τους αστυνομικούς της Οκινάουα και από χώρες όπως η Ινδία, η Κίνα και η Ινδονησία που επίσης το χρησιμοποίησαν.

Στα 1600, οι Γιαπωνέζοι επίσης υιοθέτησαν το σάϊ αλλά φαίρεσαν τη μια από τις δυο προεξοχές του και το ονόμασαν τζούτε. Η αστυνομία χρησιμοποίησε αυτό το τροποποιημένο σάϊ επειδή δεν της επιτρεπόταν να πληγώσει πολεμιστές σαμουράϊ.

Ο Α. Αντβίκουλα από το 'Οστανσάιντ, Καλιφόρνια με πολλών νταν μαύρη ζώνη, διαλύει το λαϊκό μύθο ότι στην Οκινάουα το σάϊ ήταν ένα μυτερό όπλο σχεδιασμένο ειδικά για να διαπερνάει την πανοπλία του Γιαπωνέζου σαμουράϊ. Ο Αντβίκουλα ισχυρίζεται ότι το σάϊ δεν είχε μυτερές προεξοχές, ακόμα και στην Κίνα, επειδή χρησιμοποιείτο σαν ρόπαλο. Επιπλέον, λέει ο Αντβίκουλα, οι Γιαπωνέζοι φορούσαν πανοπλία μόνο όταν μάχονταν με

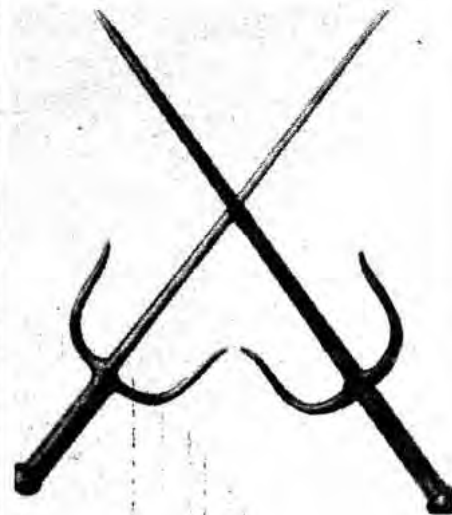
στρατεύματα που φορούσαν και αυτά πανοπλία. Οι Οκινουαέζοι ήταν ένας πειθήνιος λαός\* δεν φορούσαν πανοπλία και δεν μετέφεραν σπαθιά και δόρατα επειδή τους το είχε απαγορεύσει ο βασιλέας Σο Σιν στα 1477. Επιπλέον, μετά την εισβολή των πολεμιστών της φατρίας Σατσούμα έγιναν επιπρόσθετες αναγγελίες που απαγόρευαν την κατοχή όπλων.

## ΤΟ ΣΑΪ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΤΟΝ ΚΑΤΟΧΟ ΤΟΥ

Το σάϊ πρέπει να ταιριάζει με τον κάτοχό του. Είναι πολύ δύσκολο να αγοράσετε ένα ημιέτοιμο σάϊ και να το προσαρμόσετε σωστά στο σώμα σας. Στην Οκινάουα οι έμπειροι τεχνίτες εξακολουθούν να φτιάχνουν αυτά τα όπλα προσαρμόζοντάς τα στους αθλητές του καράτε.

Είναι σημαντικό το κύριο στέλεχος του σάϊ να εκτείνεται μόλις πάνω από τον αγκώνα με σκοπό να προστατέψει τον πήχυ. Ο δείκτης του χεριού πρέπει επίσης να εκτείνεται μέχρι και τη λαβή του όπλου ώστε να καταστήσει δυνατή την τεχνική της γροθιάς. Ενώ όλοι τονίζουν ότι το σάϊ θα πρέπει να εκτείνεται 2,5 εκατοστά ή και παραπάνω πέρα από τον πήχυ, ο Αντβίκουλα δηλώνει πως αυτό μπορεί να είναι παραπάνω από το κανονικό, μιας και το σάϊ έχει μια τάση να πιάνεται πάνω στο γκι (στολή) όταν εκτελούνται ορισμένες τεχνικές, όπως είναι ένα μπλοκάρισμα με το εσωτερικό τμήμα του πήχου.

Τα δυνατότερα, καλύτερα σχεδιασμένα σάϊ εξακολουθούν να κατασκευάζονται στην Οκινάουα, όχι στην Ιαπωνία, την Ταϊβάν ή την Ιταλία. Μερικοί τεχνίτες, σύμφωνα με τον Αντβίκουλα, δεν γνωρίζουν πως να κατασκευάζουν ένα σωστό σάϊ. Πολλά σάϊ κατασκευάζονται λανθασμένα από άποψη αναλογιών ή περιέχουν κατώτερα υλικά,



όπως ορείχαλκο και χαλκομόλυβδο.

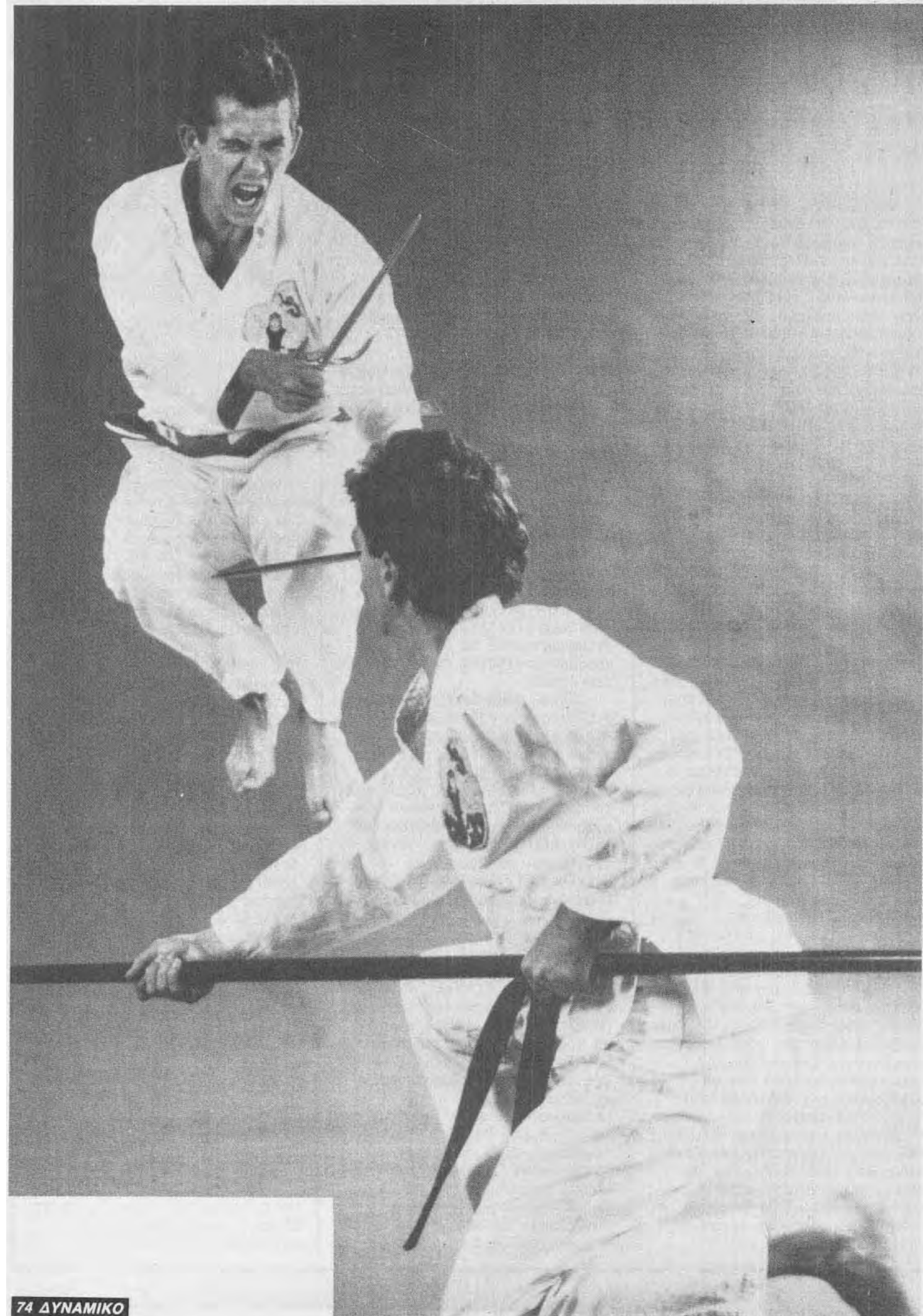
Τους αρχαίους καιρούς, οι Κινέζοι χρησιμοποιούσαν ορείχαλκο για την κατασκευή του σάϊ, αλλά οι Οκινουαέζοι προτιμούσαν το ατσάλι. Για αυτόν ακριβώς το λόγο λίγα Οκινουαέζικα σάϊ διασώζονται σήμερα, καθώς το εξαιρετικά υγρό κλίμα έκανε τα ατσάλινα όπλα να σκουριάσουν.

Τα παλιότερα σάϊ της Οκινάουα ήταν επίσης φτιαγμένα με πολύ διαφορετικό τρόπο από αυτά της σύγχρονης εποχής. Μερικά είχαν ξύλινες λαβές, ενώ τα σημερινά σάϊ είναι συνήθως από συμπαγές ατσάλι και οι χειρολαβές περιβάλλονται με δέρμα, βαμβακερά κορδόνια κλπ., ώστε να είναι πιο άνετο το πιάσιμό του. Τα αρχαία σάϊ ήταν επίσης μεγαλύτερα και δυνατότερα επειδή χρησιμοποιούνταν για πραγματική μάχη. Πολλά είχαν στελέχη σε σχήμα διαμαντιού, καθιστώντας τα πιο επικίνδυνα, ενώ άλλα ήταν στρογγυλά, εξαγωνικά ή οκταγωνικά. Σήμερα, τα περισσότερα σάϊ είναι εξαιρετικά ελαφριά επειδή πρωταρχικά χρησιμοποιούνται για εξάσκηση στα κάτα ή για επιδείξεις.

## ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΙΚΩΝ

Δυο σημαντικές πλευρές μιας αποτελεσματικής τεχνικής με σάϊ είναι η τοποθέτηση του αντίχειρα και η κατάλληλη



τοποθέτηση του στελέχους στον πήχη για άμυνα ενάντια σε μια επίθεση. Για παράδειγμα, ο αντίχειρας μπορεί να τοποθετηθεί ακριβώς πίσω από το στέλεχος, πάνω από τον προφυλακτήρα κοντά στο κέντρο της ισορροπίας και για υποστήριξη και για προστασία. Επιπλέον, ανάλογα με την εφαρμογή ο αντίχειρας πρέπει να είναι σε θέση να κινείται είτε δεξιά, είτε αριστερά του στελέχους στα όρια του προφυλακτήρα για ακριβώς τους ίδιους λόγους. Επιπρόσθετα, ο τεντωμένος αντίχειρας κατά μήκος του στελέχους προσθέτει δύναμη για την περιστροφή του σάϊ αφού αυτό πιάσει το όπλο του αντιπάλου.

Η σωστή τοποθέτηση του σάϊ στον πήχη είναι σημαντική, επειδή αν το σάϊ είναι λανθασμένα ευθυγραμμισμένο, δεν θα απορροφήσει την πρόσκρουση του όπλου του αντιπάλου και αυτό θα μπορούσε να έχει σαν αποτέλεσμα ένα σοβαρό τραυματισμό του χεριού που κρατάει το σάϊ.

#### ΒΑΣΙΚΑ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΑΤΑ

Υπάρχουν επτά βασικά μπλοκαρίσματα στα οποία χρησιμοποιείται το σάϊ: άνω μπλόκο, μεσαίο μπλόκο, κάτω μπλόκο, διαγώνιο-εσωτερικό μπλόκο, Χ-μπλόκο, μεσαίο-προτεταμένο μπλόκο (η λόγχη να εκτείνεται μπροστά) και προτεταμένο μπλόκο προς τα κάτω.

#### ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

Ο Αντβίκουλα συμβουλεύει την αποφυγή των παρακάτω τεχνικών όχι μόνο επειδή υπάρχουν περισσότερο αποτελεσματικές εναλλακτικές λύσεις, αλλά πιο πολύ γιατί ο εξασκούμενος στο σάϊ θα μπορούσε να εκτεθεί σε τραυματισμό:

Χτυπήματα, με το στέλεχος του σάϊ σε λάθος πλευρά του βραχίονα. Αυτό θα μπορούσε να έχει σαν αποτέλεσμα το άνοιγμα μιας αρτηρίας ή κάποιον άλλο τραυματισμό στον βραχίονα.

Μπλοκαρίσματα με τον βραχίονα πλήρως τεντωμένο

("κλειδώνοντας" τον αγκώνα). Στην πραγματικότητα, ο βραχίονας θα πρέπει να είναι ελαφριά λυγισμένος για να απορροφήσει το τράνταγμα της σύγκρουσης και να αναγκάσει το όπλο του αντιπάλου να εξοστρακίσει έξω από το σάϊ και μακριά από το σώμα. Ένας "κλειδωμένος" αγκώνας θα μπορούσε να κάνει το όπλο του αντιπάλου να κινηθεί κατά μήκος του σάϊ και να εισχωρήσει μέσα στο σώμα.

Ένα μπλοκάρισμα προς τα κάτω με την επίπεδη πλευρά του σάϊ προς τον αντίπαλο. Μια δυνατή επίθεση θα μπορούσε να οδηγήσει το όπλο σας προς τα πίσω μέσα στο μπράτσο σας. Επίσης, οι προεξοχές του σάϊ δεν μπορούν να πιάσουν το όπλο του αντιπάλου με αυτό τον τρόπο.

Ένα πλαϊνό μπλοκάρισμα με το σάϊ να κρατιέται από λάθος πλευρά του βραχίονα. Σε αυτή την περίπτωση, ο βραχίονας θα απορροφήσει το χτύπημα, όχι το σάϊ.

Ένα εσωτερικό χτύπημα με τον αντίχειρα στην αντίθετη πλευρά του στελέχους. Σε αυτή την περίπτωση, ο αντίχειρας θα μπορούσε να τραυματιστεί σοβαρά.

Ένα μπλοκάρισμα προς τα πάνω με το σάϊ να μην προστατεύει κατάλληλα τον πήχη. Αυτό αφήνει τον βραχίονα εκτεθειμένο σε τραυματισμό.

#### ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΜΕ ΣΑΙ

Μερικά στυλ του καράτε που χρησιμοποιούν την περιστροφική γροθιά συχνά το βρίσκουν δύσκολο να χτυπήσουν με το σάϊ, ιδιαίτερα όταν χτυπάνε με τη λαβή. Αυτό οφείλεται στο ότι οι προεξοχές του σάϊ έχουν μια τάση να πιάνονται στο γκι (στολή). Αυτό συνήθως συμβαίνει όταν το όπλο τραβιέται πίσω στη σωστή πάλι θέση. Μερικά στυλ θα χρησιμοποιήσουν τη γυριστή γροθιά όταν χτυπάνε με τη λαβή του σάϊ, αλλά όχι με την αιχμή. Ο Αντβίκουλα εξηγεί ότι στυλ όπως το ίσιν-ρύου είναι ιδανικά για το σάϊ επειδή η γυριστή γροθιά δεν χρησιμοποιείται ποτέ.

#### ΠΛΕΟΝΕΧΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΑΙ

Πολλοί αθλητές των

μαχητικών τεχνών της σημερινής εποχής χλευάζουν στην άποψη ότι το σάϊ και άλλα όπλα του κομπούντο, είναι πρακτικά για το καράτε και την εκπαίδευση στην αυτοάμυνα.

Ο Αντβίκουλα όμως, τονίζει ότι η εκμάθηση της τέχνης του σάϊ είναι χρήσιμη. Αν και το σάϊ είναι ένα κλασικό όπλο, οι τεχνικές μπορούν εύκολα να τροποποιηθούν και να εφαρμοστούν στα μοντέρνα στρατιωτικά και αστυνομικά όπλα, όπως είναι το ρόπαλο, η ξιφολόγχη, το μεγάλο μαχαίρι ή ακόμη εργαλεία του νοικοκυριού όπως το σφυρί και το κατσαβίδι.

Η εκπαίδευση στο σάϊ, ιδιαίτερα με τη βαρύτερη Οκινσουέζικη παραλλαγή μάχης, βελτιώνει τη συνολική δύναμη του πάνω μέρους του σώματος και την αντοχή. Η επιδεξιότητα στο χέρι και ο συγχρονισμός βελτιώνονται επίσης. Επιπλέον, επειδή οι τεχνικές με το σάϊ είναι τόσο ακριβείς και απαιτητικές, οι αθλητές σύντομα ανακαλύπτουν ότι πρέπει να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στα βασικά: στάσεις, πόζα, λαβή και τακτικές.

Σύμφωνα με τον Αντβίκουλα, το σάϊ είναι ένα από τα πιο δύσκολα όπλα για να το κατέχει κάποιος τέλεια. "Έχω δει τους καλύτερους, συμπεριλαμβανομένου και του ιδρυτή του ίσιν-ρύου Τατσούο Σιμαμπούκου και του θρυλικού Τάϊρα Σίνκεν, να τα παρατούν περιστασιακά ακόμα και κάτω από ιδανικές περιστάσεις", τονίζει ο Αντβίκουλα.

Ο Αντβίκουλα ισχυρίζεται ότι το αληθινό πρόβλημα μεταξύ μερικών αθλητών των μαχητικών τεχνών των Η.Π.Α. είναι ότι απλώς δεν καταλαβαίνουν τα βασικά. Ισχυρίζεται επίσης ότι αρκετοί από τους κορυφαίους καρατέκα στις Η.Π.Α., αναγνωρισμένοι σαν έμπειροι χειριστές του σάϊ, χρησιμοποιούν πολλές φορές λανθασμένες ή κατώτερες τεχνικές.

Για αυτό, όταν ο Αντβίκουλα προσεγγίζεται από αθλητές των μαχητικών τεχνών που επιζητούν συμβουλές πάνω στο σάϊ, απλώς τους λέει: "ναι, μπορώ να βοηθήσω. Αλλά πρώτα θα σου δείξω πως να κρατάς το όπλο".

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΔΙΠΛΑ ΚΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΘΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΗΧΑΝΕΣ**

**\* ΓΥΜΝΑΖΕΙ ΚΑΙ Η 5η ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ : ΒΑΝΑ ΤΣΟΥΠΡΑΚΑΚΟΥ**

**ΝΕΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΠΛΑΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ, ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΑΠΟ 10 Π.Μ. ΕΩΣ 9 Μ.Μ. ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ : ΝΙΚΟΣ ΡΑΦΤΑΚΗΣ**

**ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΤΕ ΤΩΡΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΜΕ ΤΟ ΜΟΝΤΕΡΝΟ ΤΡΟΠΟ**