ΑΙ ΤΡΕΙΣ ΗΜΕΡΑΙ ΤΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ

Γενικαὶ κρίσεις καὶ συμπεράσματα.- Ἡ ἀρίστη ἐμφάνισις τῶν ἀθλητῶν τῶν Ἐπαρχιῶν.- Ἡ τιτανική πάλη «Ἐθνικοῦ» «Πανελληνίου» διὰ τὸν τίτλον τοῦ πολυνίκους. Τὸ νέον ρεκὸρ τοῦ Σύλλα καὶ ὁ δραματικὸς ἀγὼν Κυριακίδη - Βαρτζάκη

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑΙ ΑΙ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΑΣ ΕΙΣ ΟΛΑ Τ' ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Ἡ τρίτη ἡμέρα τῶν Πανελληνίων ἀγώνων ἦτο ἡ ἡμέρα τῶν ἀνελπίστων ἐκπλήξεων καὶ τῶν δραματικῶν ἀγώνων. Ὁ ἀήττητος καταστὰς πρωταθλητὴς τῶν δρόμων ἀντοχῆς Στυλ. Κυριακίδης ἠναγκάσθη νὰ ἐξαντλήσῃ ὅσην εἶχεν ἀποθηκευμένην ἐνέργειαν καὶ ζωτικότητα διὰ νὰ ἐπιβληθῇ τοῦ Χρ. Βαρτζάκη, ὅστις αὐτὴν τὴν φορὰν ἐπέδειξεν ἐξαιρετικὴν μαχητικότητα. Ὁ ἀγὼν εἶχε τόσον ὡραίας καὶ ἀπὸ στιγμῆς εἰς στιγμὴν ἐναλλασσομένας φάσεις, ὥστε συνήρπασε κυριολεκτικῶς τοὺς θεατὰς μέχρι τοῦ σημείου ὥστε νὰ ἀγωνιοῦν περὶ τῆς ἐκβάσεώς του. Ἄλλοτε ὁ Κυριακίδης προηγεῖτο τῶν ἀντιπάλων του ἀπὸ τοῦ πέμπτου σχεδὸν χιλιομέτρου δεκάδας ὁλοκλήρους μέτρων. Εἰς τὸν σημερινὸν δραματικώτατον ἀγῶνα του δὲν ἠδυνήθη νὰ ἀποσπασθῇ, διότι οἱ ἀντίπαλοί του Ραγάζος, Κοσέγκο, Ἀρβανίτης καὶ Βαρτζάκης δὲν τοῦ ἐπέτρεψαν νὰ ἐκφύγῃ οὐδὲ ἐπὶ στιγμήν. Διαρκῶς τὸν ἠνώχλουν μὲ «ντεμπαράζ». Ὁ ἀτυχὴς Κοσέγκο πολλάκις προσεπάθησε νὰ ἀπομακρυνθῇ τοῦ Κυριακίδη, ἀλλὰ ὁ φιλότιμος Κύπριος πρωταθλητὴς δὲν τὸν ἄφησε νὰ τοῦ ξεφύγῃ. Ὁ Κοσέγκο ἐγκατέλειψε τέλος τὸν ἀγῶνα, διότι τὸ πονεμένο πόδι του τὸν ἠνώχλει τρομερά. Μετὰ τὸ δον χιλιόμετρον ἡ πάλη περιωρίσθη μεταξὺ Κυριακίδη, Ἀρβανίτη, Βαρτζάκη, Ραγάζου, οἱτινες καὶ προεπορεύοντο περὶ τὰ 150 μέτρα τῶν ὑπολοίπων ἀντιπάλων των. Εἰς μίαν στιγμὴν ὁ Βαρτζάκης ἐξέφυγεν, ἀλλὰ ὁ Κυριακίδης τὸν ἠκολούθησε. Τέλος ἀποσπασθέντες τῶν ὑπολοίπων οἱ Βαρτζάκης καὶ Κυριακίδης ἠγωνίσθησαν μὲ πεῖσμα διὰ τὴν νίκην. Εἰς τὴν εὐθεῖαν εἰσῆλθον ταυτοχρόνως καὶ μετὰ ἐξαίσιον ἀμπαλάζ ὁ Κυριακίδης ἐπεβλήθη μόνον μὲ ἓν δευτερόλεπτον τοῦ Βαρτζάκη. Ὁ ἀγὼν ἦτο ὁ ὡραιότερος τῶν Πανελληνίων ἀγώνων.

Οἱ ἐνδιάμεσοι χρόνοι ἦσαν οἱ ἑξῆς:

10000 μ.	Α' Κυριακίδης	Β' Βαρτζάκης	Γ' Ἀρβανίτης	Δ' Ραγάζος
400	69	70.8	70.2	69.6
800	2.22.8	2.23.4	2.23.8	2.23.2
1200	3.42	3.43	3.43.2	3.42.6
1500	4.44.6	4.45.6	4.45.2	4.44.8
1600	5.01	5.02.2	5.02.0	5.01.6
2000	6.28	6.22.8	6.22.6	6.22.2
2400	7.37.6	7.38.4	7.37.2	7.37.8
2800	8.59	8.59.8	8.59.6	8.59.2
3000	9.39.2	9.40.6	9.40	9.39.6
3200	10.19.6	10.20.8	10.20.6	10.19.8
3600	11.38.8	11.39.8	11.39.6	11.39
4000	13.00.8	13.01.8	13.01.4	13.01
4400	14.22.8	14.24.6	14.24.4	14.24
4800	15.46	15.47.4	15.47.2	15.46.4
5000	16.22	16.23	16.22.8	16.22.4
5200	17.05	17.05.6	17.05.4	17.05.2
5600	18.26	18.26.8	18.26.6	18.26.2
6000	19.45	19.45.8	19.45.6	19.45.2
6400	20.05	20.05.6	20.05.4	20.05.2
6800	21.27.2	21.27.8	21.27.6	21.27.4
7200	22.48	22.48.8	22.48.6	22.48.4
7600	24.06	24.06.8	24.06.6	24.06.2
8000	25.32.6	25.32	25.33.2	25.32.8
8400	26.58	26.58.2	26.58.6	26.58.4
8800	28.26	28.26.6	28.27	28.27.2
9200	29.50	29.50.2	28.51.8	28.52
9600	31.20	31.20.2	31.25.6	31.27.8
10000	32.52	32.53	33.00	33.15

Δευτέρα ἔκπληξις ἡ ἥττα τοῦ Λαμπράκη εἰς τὸ ἅλμα τριπλοῦν. Ὁ Ναυπλιώτης, θελτιώσας τὴν μεταξὺ τῶν τριῶν ἁλμάτων ἀναλογίαν, κατώρθωσε νὰ νικήσῃ μὲ πρώτης τάξεως ρεκόρ. Συμπαραστάτης του ὁ νεαρὸς Παλαμιώτης κατώρθωσε νὰ ὑπερβῇ καὶ οὗτος τὸν Λαμπράκην, ὅστις πρὸς γενικὴν ἔκπληξιν περιωρίσθη εἰς τὴν τρίτην θέσιν. Καὶ οἱ τρεῖς ὑπερέβησαν τὰ 14 μέτρα. Ρεκὸρ ἀξιόλογα, πρόοδος ἐξαιρετική. Ὁ Παλαμιώτης δύναται νὰ φθάσῃ καὶ νὰ ὑπερβῇ τὰ 15 μέτρα. Εἶνε πλασμένος διὰ τὸ ἅλμα τριπλοῦν.

Τρίτη ἔκπληξις ἡ πανωλεθρία τοῦ Φωτοπούλου εἰς τὸν δρόμον τῶν 400 μ. Οἱ προκριθέντες διὰ τὸν τελικὸν ἐσημείωσαν χρόνους κυμαινομένους μεταξὺ 53 καὶ 53΄΄.7. Ἐκ τούτου ἐξήχθη ἀμέσως συμπέρασμα ὅτι ἡ πάλη εἰς τὸν τελικὸν θὰ ἦτο ἐξαιρετική. Οὕτω καὶ ἔγινεν. Ὁ Μισαηλίδης ἐφαρμόσας ἐξαιρετικὴν στρατηγικὴν καὶ ἐπιδείξας μαχητικότητα εἰς τὰ τελευταῖα μέτρα, ἐπεβλήθη τοῦ Γεωργακοπούλου μὲ ἀνεπαίσθητον διαφοράν. Καὶ οἱ ἓξ τερματίσαντες ἐσημείωσαν χρόνους κάτω τῶν 53΄΄. Ὁ Στρατάκος θὰ διατρέψῃ ἀσφαλῶς εἰς τὰ 400 μέτρα. Δὲν ἔχει ἀκόμη δυναμικότητα διὰ τὰ 1500 μ. Τοὐναντίον δύναται νὰ ἐπιτύχῃ καὶ 51΄΄ εἰς τὰ 400, ἂν ὄχι ὀλιγώτερα.

Θαυμασία ἡ προσπάθεια τοῦ Θάνου εἰς τὸ ἅλμα ἐπὶ κοντῷ. Ἐὰν ὁ ἄνεμος δὲν ἦτο ἐνάντιος, τὸ ρεκὸρ τοῦ Χλέντζου θὰ εἶχε σήμερον ἀλλάξει κάτοχον. Ὁ Τραυλὸς πάντοτε ἀξιέπαινος διὰ τὰς προσπαθείας του. Δύναται ἐὰν προσεχθῇ νὰ ὑπερβῇ τὰ 4 μέτρα. Ἔχει ἀναμφιβόλως τὰ προσόντα.

Πρὸς γενικὴν ἱκανοποίησιν, ὁ Μάντικας ἐπεβλήθη τοῦ Σκιαδᾶ μὲ ἱκανοποιητικὸν ρεκόρ. Ὁ φιλότιμος Χῖος δὲν ἐγκαταλείπει ἀδόξως τὰ πρωτεῖα. Ἀξιέπαινος ὁ Σκιαδᾶς.

Τὸ νέον Πανελλήνιον ρεκὸρ τοῦ Χίου Σύλλα εἰς τὴν Ἑλληνικὴν δισκοβολίαν εἶνε χαρακτηριστικὸν τῆς ἐξαιρετικῆς φόρμας εἰς τὴν ὁποίαν εὑρίσκεται ὁ πρωταθλητής μας. Ὁ τρόπος τῆς ρίψεως ὅμως ἀπέχει πολὺ τοῦ ἀρχαίου Ἑλληνικοῦ καὶ οἱ Ἕλληνες ἀθληταὶ οἱ ἐπιδιδόμενοι εἰς τὸ ἀνωτέρω ἀγώνισμα θὰ ἔπρεπε μαζὺ μὲ τὴν ἐπίδοσίν των νὰ προσεπάθουν νὰ βελτιώσουν καὶ τὸν παλμόν των ἐπὶ τὸ αἰσθητικώτερον καὶ ἑπομένως ἐπὶ τὸ ἑλληνοπρεπέστερον.

ΤΑ ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οἱ 28οι Πανελλήνιοι ἀγῶνες, παρὰ τὴν πρώϊμον τέλεσίν των, ἐσημείωσαν ἐξαιρετικὴν ἐπιτυχίαν ἀπὸ ἀπόψεως ἐπιδόσεων, πλὴν ὅμως ἀπὸ ἀπόψεως ἐπιδείξεως ἀγωνιστικοῦ ἐνδιαφέροντος ἐκ μέρους τοῦ φιλάθλου κοινοῦ μας τὰ συμπεράσματα δὲν εἶνε τόσον ἐνθαρρυντικά. Διὰ τοσαύτης σημασίας ἀγῶνας θὰ ἔπρεπε νὰ γίνεται μεγαλειτέρα προπαγάνδα τόσον εἰς τὴν πρωτεύουσαν ὅσον καὶ εἰς τὸ ἐπίνειον καὶ τὰς ἐπαρχίας. Μεγαλοπρεπέστεροι ἐπίσης θὰ ἦσαν ἐὰν ἐξευρίσκετο τρόπος συμμετοχῆς εἰς αὐτοὺς καὶ τῶν Ἑλλήνων ἀθλητῶν τῆς Κύπρου καὶ τῆς Αἰγύπτου. Ὅσον ἀφορᾷ διὰ τοὺς ἐκπροσώπους τῶν ἐπαρχιῶν, ἡ ἀρχὴ ἔγινεν ἐφέτος καὶ πρέπει νὰ ἐλπίζωμεν ὅτι εἰς τοὺς προσεχεῖς ἀγῶνας αἱ «ἀθληποτρόφοι Ἑλληνικαὶ ἐπαρχίαι» θὰ ἀποστείλουν ὁμάδας ἱκανὰς νὰ διεκδικήσουν οὐχὶ μόνον πρώτας νίκας, ἀλλὰ καὶ Ἑλληνικὰ ρεκόρ.

Ἀπὸ τῆς πρώτης ἡμέρας τῶν Πανελληνίων ἀγώνων ἔγινεν ἀντιληπτὸν ὅτι τιτανικὴ πάλη θὰ διεξήγετο μεταξὺ τῶν ὁμάδων τοῦ Πανελληνίου καὶ Ἐθνικοῦ διὰ τὴν συλλογικὴν ὑπεροχήν.

Ὁ ἀγὼν διεξήχθη εἰς εὐγενὲς ἐπίπεδον καὶ μὲ ὁλόνὲν ἐναλλασσομένας δραματικὰς φάσεις. Μετὰ ἀγωνιώθηταὶ τῶν ἀνωτέρω συλλόγων, ἀλλὰ καὶ οἱ θεαταί, ἡ ὁμὰς τοῦ Ἐθνικοῦ Γυμναστικοῦ Συλλόγου ἀνεδείχθη πολυνίκης τῶν 28ων Πανελληνίων ἀγώνων μὲ ὑπεροχὴν 1 ½ βαθμοῦ ἐπὶ τῆς ὁμάδος τοῦ Πανελληνίου. Χαρακτηριστικὸν εἶνε ὅτι κατὰ τοὺς περυσινοὺς Πανελληνίους ὁ Πανελλήνιος ἐπεβλήθη τοῦ Ἐθνικοῦ μὲ 1 ½ βαθμὸν διαφορὰν ἐπίσης. Εὖγε ἀξίζουν εἰς τὸ διοικητικὸν συμβούλιον τοῦ Ἐθνικοῦ, εἰς τὸν κ. Δρίβαν καὶ τοὺς φιλοτίμους ἀθλητάς του διὰ τὴν νίκην των. Ἐξ ἴσου ἀξιέπαινος εἶνε καὶ ὁ Πανελλήνιος, ὅστις ἐπὶ τέλους δὲν ὑπελείφθη παρὰ ἕνα καὶ ἥμισυ βαθμόν.

Ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἐπίδειξιν εἰδικοτήτων ἐκ μέρους τῶν συλλόγων, ὁ Πειραϊκὸς Σύνδεσμος, ἔχων τὴν συνολικὴν ὑπεροχὴν ἐπὶ τῶν δρόμων, ἔλαβε τὸ κύπελλον τοῦ Πειρ. Συνδέσμου, ὁ Πανελλήνιος ὑπερτερήσας εἰς τὰ ἅλματα ἔλαβε τὸ κύπελλον τοῦ Πανιωνίου καὶ ὁ Ἐθνικὸς συνολικῶς ὑπερβαλὼν εἰς τὰς βολὰς καὶ ρίψεις ἔλαβε τὸ κύπελλον τοῦ Παρνασσοῦ.

Ἄξιαι εὐφήμου μνείας εἶνε ἐπίσης καὶ αἱ προσπάθειαι τῶν συλλόγων τῆς Α.Ε.Κ., τοῦ Παλ. Φαλήρου, τῶν Ἐμποροϋπαλλήλων, τοῦ Πανιωνίου καὶ τοῦ Ἡρακλέους διὰ τὰς ὑπὲρ τοῦ Ἑλληνικοῦ ἀθλητισμοῦ προσπαθείας των.

Ἐξαιρετικὴ ὡσαύτως ἦτο ἡ ἐμφάνισις τῶν ἀθλητῶν τῶν ἐπαρχιακῶν συλλόγων Ἀλμυροῦ καὶ Βόλου. Καταλλήλως καθοδηγούμενοι οἱ φιλότιμοι οὗτοι ἐκπρόσωποι τῶν ἐπαρχιῶν θὰ ἠδύναντο νὰ ὑπερβοῦν πολλοὺς ἀθλητὰς τῆς πρωτευούσης. Ἔχουν τὰ προσόντα, τοὺς λείπουν ὅμως τὰ μέσα καὶ ἡ καθοδήγησις. Μεγαλειτέραν ἑπομένως προσοχὴν πρέπει νὰ δώσωμεν εἰς τοὺς ἐπαρχιακοὺς συλλόγους, οἱ ὁποῖοι εἶνε τὰ φυτώρια τῶν πλέον δυναμικῶν ἐκπροσώπων τοῦ Ἑλληνικοῦ ἀθλητισμοῦ. Οἱ Σύλλας καὶ Μάντικας εἶνε Χῖοι, οἱ Λαμπράκης καὶ Παπαγεωργίου ἀπὸ τὴν Τρίπολιν, ὁ Ραγάζος ἀπὸ τὸν Ἀλμυρὸν καὶ ἀρκετοὶ ἄλλοι.

Παρὰ τὴν ἐπικρατοῦσαν ἀκαταστασίαν τοῦ καιροῦ κατὰ τοὺς 28ους Πανελληνίους ἀγῶνας, ἐπετεύχθησαν ρεκὸρ διά τινα ἀγωνίσματα ἀξιοζήλευτα, ὡς τῆς ἐλευθέρας δισκοβολίας ὑπὸ τοῦ Σύλλα μὲ 49,63, τῶν ἐμποδίων 15΄΄,1, εἰς τὰ 110 μ. ὑπὸ τοῦ Μάντικα, τῶν 5.000 μ. ὑπὸ τοῦ Κυριακίδη εἰς 15΄.35, τῶν 800 μ. ὑπὸ τοῦ Γεωργακοπούλου εἰς 1.59.8, τοῦ Παπαγεωργίου εἰς τὸν ἀκοντισμὸν μὲ 64.30, τοῦ Ναυπλιώτη εἰς τὸ ἅλμα τριπλοῦν μὲ 14.11 μ.

Ἀξομνημόνευτοι εἶνε αἱ ἐπιδόσεις καὶ τῶν κάτωθι ἀθλητῶν, παρὰ τὸ γεγονὸς ὅτι δὲν ἐπέτυχον πρώτας νίκας, ὡς λ. χ. τοῦ Παλαμιώτου εἰς τὸ ἅλμα τριπλοῦν, τοῦ Βαρτζάκη εἰς τοὺς δρόμους 5 καὶ 10 χιλιομέτρων, τοῦ Στρατάκου εἰς τὰ 400 μ., τοῦ Ζηρᾶ καὶ Καλοδούκα εἰς τὰ 100 μ., τοῦ Παππᾶ εἰς τὸν ἀκοντισμόν, τοῦ Ἀρβανίτη εἰς τὰ 5.000 μ., τοῦ Βελικοπούλου εἰς τὰ 800 μ., τοῦ Σκιαδᾶ εἰς τοὺς δρόμους μετ' ἐμποδίων καὶ τοῦ Μωραΐτη εἰς τοὺς δρόμους ἡμιαντοχῆς, τοῦ Ἐλευθεριάδη εἰς τὸ ἅλμα ἀπλοῦν, τοῦ Τραυλοῦ εἰς τὸ ἅλμα ἐπὶ κοντῷ καὶ τοῦ Κοντολάτου εἰς τὴν Ἑλληνικὴν δισκοβολίαν.

Αἱ ἐκπλήξεις τῶν ἀγώνων ἦσαν:

1) Ἡ νίκη τοῦ Λαμπράκη εἰς τὰ 100 μ.
2) Ἡ ἥττα τοῦ Λαμπράκη εἰς τὸ ἅλμα τριπλοῦν.
3) Ἡ μαχητικότης τοῦ Βαρτζάκη εἰς τὰ 10.000 μ.
4) Ἡ πανωλεθρία τοῦ Φωτοπούλου εἰς τὰ 400 μ.
5) Ἡ νίκη τοῦ Φωτοπούλου εἰς τὰ 200 μ.
6) Ἡ ἥττα τοῦ Στρατάκου ἀπὸ τὸν Βελικόπουλον εἰς τὰ 800 μ.
7) Ἡ ἐμφάνισις τοῦ Στρατάκου εἰς τὰ 400 μ.
8) Ἡ ἥττα τοῦ Μάντικα εἰς τὰ 100 μ.
9) Ἡ ἀτυχία τοῦ Κοσέγκο εἰς τοὺς δρόμους ἀντοχῆς.
10) Τὸ πενιχρὸν ρεκὸρ τοῦ Στεφανάκη εἰς τὴν σφαιροβολίαν.
11) Ἡ ἐπιβλητικὴ νίκη τοῦ Ἐθνικοῦ εἰς τὴν λιθοβολίαν.

Ὁ «Ἐθνικὸς» Γ. Σ., ὁ ὁποῖος κατέκτησε τὸν τίτλον τοῦ πρωταθλητοῦ τῆς Ἑλλάδος

Ἡ ΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΤΟΥ ΦΙΛΑΘΛΟΥ

Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΛΑΜΠΡΑΚΗΣ

Ο Γρηγ. Λαμπράκης

Μετὰ τὴν θριαμβευτικὴν ἐπιτυχίαν του εἰς τὸν δρόμον τῶν 100 μέτρων, ὁ ἄλτης Γρ. Λαμπράκης ἔγινεν ὁ ἀθλητὴς τῆς ἡμέρας. Ἡ ἀποχὴ ἀπὸ τὸν ἐνεργὸν ἀθλητισμὸν τοῦ φιλοτίμου Κυπρίου σπρίντερ Ρέννου Φραγκούδη εἶχε βάλει σὲ ἐξαιρετικὴ ἀνησυχία τοὺς ἀθλητικούς μας κύκλους γιὰ τὴν ἀντιπροσώπευσί μας στὸ δρόμο τῶν 100 μέτρων. Ἐπληροφόρησαν οἱ τριεθνεῖς ἀγῶνες Πολωνίας — Τσεχοσλοβακίας — Ἑλλάδος καὶ δὲν εἶχεν ἀκόμη ἀναλάμψει τὸ νέον ἄστρον εἰς τοὺς δρόμους ταχύτητος. Οἱ Πανελλήνιοι ἔγιναν αἰτία νὰ φανῇ ὡς ἀπὸ μηχανῆς θεὸς ὁ ἄλτης Λαμπράκης, τοῦ ὁποίου ἡ φυσικὴ ταχύτης ἐπέτρεπεν ἐπιτυχῆ σταδιοδρομίαν διὰ τὸν δρόμον τῶν 100 μ. τοὐλάχιστον. Οὕτω ἡ θριαμβευτική του νίκη ἐπὶ ἀθλητῶν ἀνεγνωρισμένης ἀξίας καὶ ἱκανότητος, ὡς τοῦ Σακελλαρίου, εἰδικοῦ εἰς τὰς ἀποστάσεις τῶν 100 καὶ 200 μ. καὶ τοῦ ἀηττήτου σχεδὸν Μάντικα ἐπιβεβαίωσαν τὰς στηριχθείσας ἐπ' αὐτοῦ ἐλπίδας. Ἀπὸ τῆς νίκης ταύτης ὁ Λαμπράκης εἰσέρχεται εἰς τὴν χορείαν τῶν δυναμικῶν σπρίντερ, ἀνήκων ὅμως καὶ εἰς τὴν τάξιν τῶν ἀλτῶν.

Ὁ Γρηγόρης Λαμπράκης γεννήθηκε στὴν Τρίπολι ἀπὸ γονεῖς ἐμπόρους. Ὁ ἀδελφός του, γνωστὸς χειροῦργος τοῦ Πειραιῶς, τὸν ἐνεθάρρυνε νὰ ἐπιδοθῇ στὸν ἀθλητισμό, γιατὶ εἶδε πὼς εἶχε κατάλληλα προσόντα. Ἀπὸ μικρὸς ἀγωνιζόταν στὴν πατρίδα του γιὰ παιγνίδι μὲ τοὺς συνομηλίκους του. Στὰ 1932 ἦλθε στὸν Πειραιά. Ὁ γιατρὸς ἀδελφός του τὸν παρουσίασε στὸ διευθυντὴ τοῦ Πειραϊκοῦ Συνδέσμου κ. Τάκη Σακελλαρίου, ὅστις καὶ τὸν ἐνεθάρρυνε νὰ γραφῇ στὸν Πειραϊκὸ Σύνδεσμο. Στὴν πρώτη δοκιμὴ καὶ χωρὶς καμμιὰ προπόνησι, ὁ Λαμπράκης πήδησε 5.50 μ. Αὐτὸ ἦταν ἀρκετὸ γιὰ νὰ μορφώσῃ κανεὶς γνώμη γιὰ τὴν ἐξέλιξί του. Μετὰ συστηματικὴ τριετῆ προπαρασκευή, ὁ Λαμπράκης στὰ 1935 ὑπερέβη

(Συνέχεια εἰς τὴν 7ην σελίδα)

Η ΠΡΩΪΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΚΑΙ ΩΦΕΛΙΜΗ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

Ὁ Ἀριστοτέλης, ἐνθουσιώδης ὀπαδὸς τῆς γενικῆς συμμετοχῆς τοῦ λαοῦ στὴ γυμναστικὴ καὶ φανατικὸς διώκτης τοῦ πρωταθλητισμοῦ, ὑπεστήριζε πὼς δὲν ὑπάρχει καμμιὰ ὠφέλεια στὸ σύνολο ἀπ' τὴν ἐπίδοσι καὶ ἀνάδειξι δύο - τριῶν πρωταθλητῶν, ποὺ προικισμένοι ἀπὸ τὴ φύσι μὲ ἐξαιρετικὰ προσόντα κατορθώνουν καὶ διακρίνονται σ' ἕνα - δυὸ ἀτομικὰ ἀγωνίσματα. Τοὐναντίον μὲ θέρμη ἐκήρυξεν ὅτι ἡ ὁμάδα, ἡ κοινωνία, ἡ φυλὴ πολλὰ θάχουν νὰ ὠφεληθοῦν ἀπ' τὴ ὁμαδικὴ ἐξόρμησι τοῦ λαοῦ πρὸς τὸ ὕπαιθρο καὶ τὴν κίνησι καὶ τὴ γενικὴ ἐξάσκησί του, σὲ μιὰ ἁπλῆ ἔστω γυμναστική.

Στὰ ἀτομικὰ σπὸρ δὲν μποροῦν νὰ ἐπιδοθοῦν καὶ νὰ διακριθοῦν παρὰ μονάχα ἐκεῖνοι ποὺ ἔχουν προσόντα. Γυμναστικὴ ὅμως ὅλοι γενικῶς μποροῦν νὰ κάμουν καὶ νὰ ὠφεληθοῦν. Ἡ ἀτροφία, ἡ σκολίωσις, ἡ λόρδωσις, ἡ κύφωσις, ἡ ὑπερσαρκία, ἡ λιποσαρκία μποροῦν νὰ θεραπευθοῦν ἀπ' τὴ γυμναστική. Ἀκόμη μπορεῖ νὰ καταπιασθῇ κανεὶς μὲ τὴ γυμναστικὴ ἀπ' τὰ μικρά του χρόνια καὶ νὰ ἐξακολουθήσῃ μέχρι τὰ γηρατειά. Ἐνῶ μ' ἀθλητισμὸ καὶ σπὸρ δὲν μπορεῖ κανεὶς ν' ἀπασχοληθῇ οὔτε μικρὸς - μικρὸς, οὔτε καὶ πολὺ μεγάλος, γιατὶ ἡ καρδιὰ καὶ γενικὰ ὁ ὀργανισμὸς δὲν ἀντέχει σὲ μεγάλη κούρασι. Παρευρεθήκαμε σὲ γυμναστικὲς ἐπιδείξεις στὴ Γερμανία καὶ Οὐγγαρία γέρων περασμένης ἡλικίας 60—70 χρόνων καὶ μὲ θαυμασμὸ παρακολουθήσαμε τὰ ἀποτελέσματα ποὖχε ἡ ζωοδότης γυμναστικὴ σ' αὐτούς. Λεβεντόκορμοι γέροι, χωρὶς καμποῦρα καὶ κοιλιά, εὐκίνητοι καὶ μὲ ζωὴ γυμνάσθηκαν μὲ τέτοια χάρι καὶ ρυθμὸ ποὺ προκάλεσαν τὸ γενικὸ θαυμασμό.

Μήπως ὅμως δὲν ἦταν χάρμα ψυχῆς καὶ ματιῶν ἡ γυμναστικὴ τῶν μικρῶν παιδιῶν; Μὲ φωνοῦλες ζωηρὲς καὶ χαρωπὲς μπαίνανε στὶς γραμμὲς ἢ στοὺς κύκλους καὶ παίζανε μ' ὄρεξι καὶ ζωὴ εὐχάριστα καὶ ψυχαγωγικὰ παιγνίδια. Τὰ πιὸ μεγάλα ἀπ' αὐτὰ ἐκτελούσανε ἀσκήσεις ποὺ ἀρκετοὶ θὰ ζήλευαν γιὰ τὴν ἀκρίβεια καὶ τὴ γυμναστικότητα στὴν ἐκτέλεσί τους.

(Εἰκὼν 1)

Ἀλλὰ μήπως καὶ τὰ κορίτσια καὶ οἱ γυναῖκες ὑστεροῦσαν; Ὡραῖες σιλουέττες, μ' ἁρμονικὲς γραμμὲς καὶ χάρες ἀπὸ τὴ γυμναστικὴ προικισμένες, βάδιζαν λεβέντικα καὶ θαρρετὰ στὸ στίβο. Ἐκεῖ ἀραιωμένες ἐκτελοῦσαν χαριτωμένα ρυθμικὲς καὶ πλαστικὲς κινήσεις.

Νέοι, λοιπὸν, γέροι, κορίτσια, ἀγόρια, γυναῖκες, παιδιά, ὅλοι γενικὰ μποροῦν καὶ πρέπει νὰ ἐπιδοθοῦν μὲ ζῆλο στὴ γυμναστικὴ, ποὖναι ὑγιεινὴ, πρακτικὴ καὶ ὠφέλιμη γιὰ ὅλες τὶς ἡλικίες καὶ τὰ δυὸ φῦλα, γιὰ τοὺς ὑπαλλήλους, τοὺς ἐργάτες καὶ τοὺς προϊσταμένους, γιὰ πλούσιους καὶ φτωχοὺς, γιὰ μεγάλους καὶ μικροὺς χώρους.

Σὰν σηκωθῇ τὸ πρωῒ κανεὶς, μιὰ χαρὰ μπορεῖ νὰ τρέξῃ στὴν αὐλή του καὶ νὰ γυμασθῇ. Ἂν ἐκεῖ τοῦ ναι δύσκολο, ἂς ἀερίσῃ καλὰ τὸ δωμάτιό του καὶ ἂς ἀρχίσῃ ἐκεῖ μὲ ὄρεξι τὸ γυμναστικό του πρόγραμμα. Αὐτὴ ἡ πρωϊνὴ συνήθεια νὰ ἤσαστε βέβαιοι πὼς θὰ φέρῃ τὰ καλλίτερα ἀποτελέσματα στὴν ὑγεία του καὶ στὴ ζωή του. Πολὺ γρήγορα θὰ νοιώσῃ τὴν ὠφέλιμη ἐπίδρασί της. Νέο αἷμα θὰ αἰσθάνεται πὼς τρέχει μέσ' τὶς φλέβες του. Τὰ λίπη θὰ πέσουν. Τὸ στῆθος θὰ δυναμώσῃ. Μεγαλειτερη ἀντοχὴ θ' ἀποκτήσῃ. Βαθύτερες ἀναπνοὲς θὰ μπορῇ νὰ παίρνῃ. Τὸ τρέξιμο σ' ὥρα ἀνάγκης δὲν θὰ τὸν κουράζῃ. Ἡ πεζοπορία, ἀλλ' οὔτε καὶ ἡ καθιστικὴ ζωὴ τοῦ γραφείου θὰ τὸν παραλύσουν. Ἡ βαρειὰ ἀτμόσφαιρα τοῦ ἐργοστασίου δὲν θὰ τὸν πνίγῃ. Εὐκινησία μεγάλη θ' ἀποκτήσῃ ἀπ' τὶς γυμναστικὲς ἀσκήσεις καὶ περπατῶντας στοὺς πολυσύγναστους δρόμους δὲν θὰ τὰ χάνῃ στὸ πέρασμα τοῦ ἑνὸς πεζοδρομίου πρὸς τὸ ἄλλο. Ψύχραιμος καὶ ἀποφασιστικὸς θἆναι στὰ ἀντίκρυσμα καὶ στὸν ὑπολογισμὸ τοῦ περάσματος ἑνὸς αὐτοκινήτου. Ἡ ψυχικὴ του διάθεσι θὰ βελτιωθῇ καὶ τὸ σῶμα του θ' ἀποκτήσῃ ἁρμονικὲς γραμμὲς καὶ ὄγκους.

(Εἰκὼν 2)

Ἔτσι μὲ τὴν ἁπλῆ καὶ πρακτικὴ γυμναστικὴ θὰ κατορθώσῃ κανεὶς νὰ διατηρήσῃ τὴν ὑγεία του καὶ νὰ προικίσῃ τὸν ἑαυτό του μὲ ἀξιόλογες ψυχικὲς καὶ σωματικὲς ἀρετὲς, ἀπαραίτητες στὴ δύσκολη σημερινὴ ἐποχή μας.

Συμβουλαὶ πρὸς τοὺς ἀθλητάς

1) Ὁ ἀθλητὴς ποὺ πρόκειται ν' ἀγωνισθῇ πρέπει «νὰ ζεσταθῇ» καλὰ πρὸ τοῦ ἀγῶνος του. Λίγος δρόμος καὶ μερικὲς ἀσκήσεις εἶνε ἀπαραίτητες. Ἀμέσως ὅμως μετὰ τὸ ζέσταμα πρέπει νὰ φορέσῃ τὶς μακρυὲς φόρμες του. «Ἔτσι διατηρεῖ ζεστὸ τὸ σῶμα του καὶ μπορεῖ νὰ ἐπιτύχῃ καλύτερα ἀποτελέσματα. Μὲ τὴν προπαρασκευὴ αὐτὴ, τὸ ζέσταμα δηλαδὴ, διεγείρει ὁλόκληρο τὸν ὀργανισμό του καὶ τὸν προετοιμάζει κατάλληλα γιὰ τὴ μεγίστη ἀπόδοσι στὸν μετ' ὀλίγο διεξαγόμενο ἀγῶνά του.

2) Ποτὲ μὴ τρώγῃς λίγη ὥρα πρὸ ἑνὸς ἀγῶνος σου. Πάντοτε γευμάτιζε τεσσαρεσίμισι μὲ πέντε ὧρες προηγουμένως. Ἀπόφευγε τὰ βαρειὰ φαγητὰ τὴν ἡμέρα τοῦ ἀγῶνος καὶ τὰ πολλὰ νερά. Δὲν εἶνε τὸ μπιφτέκι ποὺ δίνει τὴν δύναμι σ' ἕναν ἀγῶνα. Ὁ περίφημος Ἀμερικανὸς διαιτολόγος Σέρμαν εἶπε ὅτι ἕνας ἀθλητὴς γιὰ ν' ἀποδώσῃ τὸ μάξιμουμ μπιφτέκια, ἀλλὰ πολλοὺς χουρμάδες.

3). Διατηρεῖτε πάντοτε τοὺς μῦς χαλαροὺς καὶ ἐλαστικούς. Ἀποφεύγετε πάντοτε τοὺς σκληροὺς καὶ πετρώδεις στίβους, γιατὶ καταστρέφουν τὸ μυϊκὸ σύστημα. Κάνουν δηλαδὴ ἁπλούστερα τοὺς μῦς ἑνὸς δρομέως σκληροὺς καὶ βολβώδεις, ἐνῷ ὁ δρομεὺς οἱασδήποτε κατηγορίας καὶ ἂν εἶνε (σπρίντερ, ἡμιαντοχῆς, ἀντοχῆς) ἔχει ἀνάγκην ἀπὸ μῦς ἐλαστικοὺς καὶ χαλαρούς. Σ' αὐτὸ θὰ σᾶς βοηθήσῃ ἕνα συστηματικὸ καὶ ἐπιστημονικ