



«Σχολή Κοινωνικών Επιστημών»
«Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία,
Ανθρωπολογία»

Διπλωματική Εργασία

«Το Αθλητικό Δυναμικό της ελληνικής ξιφασκίας»

Αθανάσιος - Παναγιώτης Αντωνίου

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Αλεξάνδρα Πατρικίου

Πάτρα, Μάρτιος, 2025

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



«Το Αθλητικό Δυναμικό της ελληνικής ξιφασκίας»

Αθανάσιος-Παναγιώτης Αντωνίου

Επιτροπή Επίβλεψης Πτυχιακής / Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

Δρ. Αλεξάνδρα Πατρικίου

Επίκουρος καθηγήτρια Πανεπιστημίου
Πατρών

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής

Μπαλτάς Ανδρεας, μέλος ΣΕΠ ΕΑΠ

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής

Τζούκας Ευάγγελος, μέλος ΣΕΠ ΕΑΠ

Πάτρα, Μάρτιος, 2025

«Ευχαριστίες »

Θα ήθελα να εκφράσω την ειλικρινή μου ευγνωμοσύνη σε όλους όσους στάθηκαν αρωγοί στην ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην επιβλέπουσα καθηγήτρια κα Αλεξάνδρα Πατρικίου μου για την πολύτιμη καθοδήγηση και τις εύστοχες παρατηρήσεις της, που με βοήθησαν να εμβαθύνω στο αντικείμενο της μελέτης μου. Θέλω να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, που υπήρξε η σταθερή πηγή υποστήριξής μου όλο αυτό το διάστημα. Χωρίς τη συμβολή τους, η ολοκλήρωση αυτής της εργασίας θα ήταν ένα πολύ πιο μοναχικό και απαιτητικό ταξίδι.

Περίληψη

Η ξιφασκία αποτελεί ένα από τα αρχαιότερα αθλήματα που έχει τις ρίζες της στην αρχαία Ελλάδα, όπου οι πολεμικές τέχνες και η εκπαίδευση με ξίφος ήταν κομμάτι της στρατιωτικής προετοιμασίας. Ωστόσο η διαμόρφωση της σύγχρονης ξιφασκίας επιτεύχθηκε τον 19ο αιώνα με το πρώτο οργανωμένο σύστημα κανόνων να λαμβάνει χώρα το 1896, όταν το άθλημα εντάχθηκε στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων.

Αντικείμενο της παρούσας εργασίας είναι η μελέτη του συγκεκριμένου αθλήματος, η εξέταση της ανάπτυξης του μέσα από την Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας, που συνεργάζεται με συλλόγους και αθλητικές ομάδες με απώτερο σκοπό την προώθηση του αθλήματος τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε επαγγελματικό τομέα, αλλά και η συμμετοχή των γυναικών σε αυτό. Έτσι λοιπόν στα δύο πρώτα κεφάλαια θα γίνει αναφορά στην ιστορία του αθλήματος καθώς και στους αγωνιστικούς χώρους, ενώ στη συνέχεια θα παρουσιαστούν οι σημερινοί σύλλογοι ξιφασκίας σε συνδυασμό με την παράθεση στοιχείων που αφορούν επιτυχίες Ελλήνων και Ελληνίδων ξιφομάχων. Το τέταρτο κεφάλαιο της εργασίας αφορά τη συμμετοχή των γυναικών στο άθλημα, ενώ το πέμπτο αφορά τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματά του. Η ισότητα των φύλων στην ξιφασκία είναι όχι μόνο θέμα δικαιοσύνης, αλλά και στρατηγικής για την ανάπτυξη του αθλήματος σε παγκόσμιο επίπεδο. Η προσπάθεια για την εξάλειψη των ανισοτήτων και των στερεοτύπων, καθώς και η ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών σε όλες τις πτυχές του αθλήματος, θα συμβάλει στην πιο ισχυρή, καινοτόμα και εξελισσόμενη κοινότητα ξιφομαχιών. Στο τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας παρατίθενται οι συνεντεύξεις που διενεργήθηκαν σε οκτώ Ελληνίδες ξιφομάχους, μια μέθοδος ποιοτικής έρευνας που θα βοηθήσει στην διεξαγωγή των συμπερασμάτων.

Λέξεις Κλειδιά: Ξιφασκία, Αθλητισμός, Δυναμικό, Στρατηγική, Γυναικείος ρόλος, Ισότητα, Ανθεκτικότητα

«The Athletic Workforce of Greek Fencing»

Panagiotis Antoniou

Abstract

Fencing is one of the oldest sports that has its roots in ancient Greece, where martial arts and sword training were part of military training. However, the formation of modern fencing was achieved in the 19th century with the first organized system of rules taking place in 1896, when the sport was included in the Olympic program.

The object of this paper is the study of the specific sport, the examination of its development through the Hellenic Fencing Federation, which cooperates with clubs and sports teams with the ultimate goal of promoting the sport both in the amateur and professional fields, as well as the participation of women in it.

Thus, in the first two chapters, reference will be made to the history of the sport as well as to the competition venues, while then the current fencing clubs will be presented in combination with the citation of facts concerning the successes of Greek and Greek fencers. The fourth chapter of the paper deals with the participation of women in the sport, while the fifth concerns its advantages and disadvantages. Gender equality in fencing is not only a matter of justice but also of strategy for the development of the sport globally. Striving to eliminate inequalities and stereotypes, as well as increasing the participation of women in all aspects of the sport, will contribute to a stronger, more innovative and evolving fencing community. In the last chapter of the work, the interviews conducted with 8 Greek female fencers are listed, a qualitative research method that will help in drawing the conclusions.

Keywords: Fencing, Sports, Dynamic, Strategy, Women's Role, Equality, Resilience

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Abstract	vi
Περιεχόμενα	vii
Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων	viii
Κατάλογος Πινάκων	ix
Κατάλογος Γραφημάτων.....	ix
Εισαγωγή.....	1
1. Η ιστορία του αθλήματος της ξιφασκίας	4
1.1. Η Ιστορία του Αθλήματος της Ξιφασκίας.....	4
1.2. Η εξέλιξη του αθλήματος σήμερα.....	11
1.3. Η εμφάνιση της ξιφασκίας στην Ελλάδα	12
1.4. Οι Μορφές της Ξιφασκίας	15
2. Η αγωνιστική ξιφασκία	18
2.1. Τα Σύγχρονα Όπλα της Αγωνιστικής Ξιφασκίας.....	18
2.2. Ο Προστατευτικός Εξοπλισμός της Αγωνιστικής Ξιφασκίας	20
2.3. Ο αγωνιστικός χώρος	22
2.4 Οι αγώνες	23
3. Οι σημερινοί σύλλογοι ξιφασκίας.....	24
3.1. Οι Σημερινοί Σύλλογοι Ξιφασκίας σε παγκόσμιο επίπεδο	24
3.2. Οι σύλλογοι ξιφασκίας στην Ελλάδα.....	26
3.3. Το τουρνουά Ακρόπολις	28
3.4 Οι σύγχρονες ολυμπιακές εγκαταστάσεις.....	28
4. Η συμμετοχή των γυναικών στο άθλημα της ξιφασκίας.....	29
5. Η κριτική επισκόπηση του αθλήματος της ξιφασκίας	33
6. Αποτελέσματα	35
6.1. Συνεντεύξεις οκτώ Ελληνίδων αθλητριών ξιφασκίας.....	35
6.2. Στοιχεία από Αριθμητικά Δεδομένα της Ιστοσελίδας της ΕΟΞ	49
6.3. Η διασπορά των συλλόγων ξιφασκίας στη χώρα μας.....	51
6.4 Αθλητικό σχολείο: η επαναφορά ενός θεσμού	52
7. Συμπεράσματα	54
Βιβλιογραφία.....	55

Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

Εικόνα 1: Το αρχαιοελληνικό ξίφος (Αθλητική Λέσχη Μεσσήρας)	4
Εικόνα 2: Αρχαιοελληνική ξιφασκία μεταξύ Σπαρτιατών (Αθλητική Λέσχη Μεσσήρας, χ.χ.)	5
Εικόνα 3 : Αρχαία αιγυπτιακή ιερογραφία ξιφασκίας (Αθλητική Λέσχη Μεσσήρας, χ.χ.)	7
Εικόνα 4 : Η παλαιότερη γνωστή διασωθείσα πραγματεία για την ξιφασκία φυλάσσεται στο Royal Armouries Museum στο Leeds της Αγγλίας, ανάγεται στα 1300 μ.Χ. και βρέθηκε στη Γερμανία (Τσολάκης, 2015).	8
Εικόνα 5 : Κλασσική ξιφασκία στην Ιταλία του 19 ^{ου} αιώνα (Τσολάκης, 2015).	9
Εικόνα 6 : Αθλητικοί αγώνες ξιφασκίας του 19 ^{ου} αιώνα (Τσολάκης, 2015).	10
Εικόνα 7 : Αγώνες ξιφασκίας στο Ζάππειο, Λεύκωμα Πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων 1896 (Όμιλος Ξιφασκίας Φλώρινας, χ.χ.)	14
Εικόνα 8 : Η Ολυμπιακή ξιφασκία (Τσολάκης, 2015).	15
Εικόνα 9 : Ξιφασκία για αθλητές με αναπηρικό αμαξίδιο (Τσολάκης, 2015).	16
Εικόνα 10: Η ξιφασκία ως πολεμική τέχνη της Δύσης (Τσολάκης, 2015).	17
Εικόνα 11 : Οι ολυμπιακές εγκαταστάσεις στην Παιανία	29

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1.....**Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα : 1 Η διασπορά των συλλόγων ξιφασκίας στην Ελλάδα το 2025.....51

Εισαγωγή

Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα το οποίο κατέχει βαθιές ρίζες ανά την ιστορία και γεφυρώνει την δεξιοτεχνία του εν λόγω αθλήματος με την τέχνη της μάχης. Πρωτοεμφανίστηκε κατά τους αρχαίους χρόνους ως μια πρακτική πολέμου, ενώ μετέπειτα εξελίχθηκε σε ένα άθλημα το οποίο έχει πολύ υψηλές απαιτήσεις και συνδυάζει στρατηγική, ακρίβεια, ταχύτητα, καθώς επίσης συγκέντρωση νου (Murgu & Buschbacher, 2006).

Καθώς το άθλημα της ξιφασκίας εντάχθηκε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1896, φαίνεται να έχει κερδίσει μια πολύ σημαντική θέση μεταξύ των σύγχρονων αθλημάτων, με αποτέλεσμα να υπογραμμίζει την σφαιρική φιλοσοφία που κρύβεται μέσα στο αρχαιοελληνικό «ευ αγωνίζεσθαι» (Long, Long & Jiang, 2019).

Στις μέρες μας, είναι μια πηγή έμπνευσης σε παγκόσμιο επίπεδο, ενώ στο εν λόγω άθλημα ασκούνται αθλητές από κάθε ήπειρο και κάθε γωνιά της γης και αγωνίζονται ενεργά, είτε επειδή το αγαπούν, είτε επειδή στοχεύουν στη διάκρισή τους, ενώ η εξελισσόμενη τεχνολογία αλλά και οι κανονισμοί βοηθούν έτσι ώστε να διατηρηθεί η ισορροπία ανάμεσα στην παράδοση και στην πρωτοτυπία στην ξιφασκία (Murgu & Buschbacher, 2006).

Η συμμετοχή των γυναικών στο άθλημα της ξιφασκίας είναι μείζονος σπουδαιότητας για την κοινωνική πορεία του αθλήματος. Αν και σε πρώτη φάση το άθλημα αποτελούσε ανδρικό αποκλειστικό προνόμιο, οι γυναίκες άρχισαν και αυτές να διεκδικούν σιγά σιγά την θέση τους, κυρίως μέσα από την εισαγωγή και γυναικείων κατηγοριών στους Ολυμπιακούς Αγώνες (Long, Long & Jiang, 2019).

Από τότε έως και σήμερα, η παρουσία των γυναικών στην ξιφασκία έχει γνωρίσει τεράστια πρόοδο και υποστήριξη, ενώ οι γυναίκες αθλήτριες διακρίνονται συχνά για την τεχνική, την τακτική ευφυΐα καθώς επίσης και για την αποφασιστικότητά τους. Σήμερα, οι γυναίκες ξιφομάχοι κατέχουν πρωταγωνιστικό ρόλο, όχι μόνο σε επίπεδο επιδόσεων αλλά και στην προαγωγή της ισότητας στον χώρο του αθλητισμού και συγκεκριμένα στον χώρο της ξιφασκίας (Terret & Ottogalli-Mazzacavallo, 2014).

Ήδη, από τα μέσα του 20^{ου} αιώνα, η συστηματική οργάνωση καθώς επίσης και οι επιτυχίες των αθλητών της Ελλάδας σε παγκόσμιους αγώνες έχουν αναδείξει την χώρα μας ως ένα πολύ σημαντικό κόμβο αθλητισμού, σημαντικό μέρος του οποίου καταλαμβάνει το άθλημα της ξιφασκίας. Η συμμετοχή των γυναικών στο άθλημα δεν είναι μονάχα μια επιτυχία στον

χώρο του αθλητισμού παγκοσμίως, αλλά συνάδει με την κατάκτηση σε κοινωνικό επίπεδο, δεδομένου πως Ελληνίδες αθλήτριες έχουν αποκτήσει φήμη, επειδή έχουν καταφέρει να φέρουν διακρίσεις στην ξιφασκία σε παγκόσμιο επίπεδο, φανερώνοντας έτσι πως η προσήλωση καθώς και η επιμονή τους δεν υπόκεινται σε έμφυλους περιορισμούς, παρά μόνο στην ανιδιοτελή αφοσίωσή τους στο άθλημα και στην θέσπιση στόχων που καλούνται να εκπληρώσουν (Drakoulaki et al., 2021, Roi & Bianchedi, 2008)...

Η ξιφασκία, στις μέρες μας, έχει λάβει μια παγκόσμια διάσταση, ενώ παράλληλα με την συμβολή των γυναικών στο άθλημα αυτό, αναδεικνύεται η ανάγκη για διαρκή υποστήριξη αλλά και προώθηση του αθλήματος στο ευρύτερο κοινό (Terret, T., & Ottogalli-Mazzacavallo, 2014). Μέσα από τις ποικίλες αρετές και τις αξίες του, συμπεριλαμβανομένων της πειθαρχίας, της επιμονής και της υπομονής, της προσήλωσης στον στόχο, της αυτογνωσίας, της ευγενούς άμιλλας, αλλά και της εγρήγορσης του πνεύματος, η ξιφασκία είναι πια ένα πολύ σημαντικό εργαλείο, το οποίο είναι σε θέση να ενισχύσει την ισότητα, με τελικό αποτέλεσμα την προαγωγή ενός μηνύματος προόδου και συνεργασίας σε παγκόσμιο επίπεδο (Roi, G. S., & Bianchedi, D. (2008).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η ανάδειξη της ξιφασκίας ως αθλήματος που δεν είναι αποκλειστικά ανδροκρατούμενο καθώς ο γυναικείος πληθυσμός έχει καταφέρει όχι μόνο να ενταχθεί στο άθλημα αλλά και να διακρίνεται. Για τη διερεύνηση και υποστήριξη της θέσης αυτής απαραίτητη είναι μια πολυεπίπεδη προσέγγιση που στοχεύει στην αμφισβήτηση των παραδοσιακών αντιλήψεων περί αποχής της γυναίκας από το άθλημα της ξιφασκίας μέσα από την προβολή των δυνατοτήτων και των επιτυχιών που έχουν σημειωθεί στο χώρο αυτό. Όπως προκύπτει και από συνεντεύξεις που διενεργήθηκαν και θα παρουσιαστούν σε επόμενο κεφάλαιο, η ποικιλομορφία των γυναικών που ασχολούνται με την ξιφασκία προωθεί τη δημιουργία ενός υγιούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος στο οποίο δεν υπάρχουν στερεότυπα και προκαταλήψεις παρά μόνο ίσες ευκαιρίες μεταξύ των δύο φύλων.

Για την διεκπεραίωση και τεκμηρίωση του σκοπού της συγκεκριμένης εργασίας θα παρατεθούν ορισμένες ημιδομημένες συνεντεύξεις που διενεργήθηκαν σε αθλήτριες ξιφομάχους με σκοπό να εξεταστούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της ενασχόλησης μιας γυναίκας στο άθλημα της ξιφασκίας. Οι λόγοι για τους οποίους επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα βάσει διεθνούς και εγχώριας βιβλιογραφίας είναι διότι με την

ευθεία ερώτηση μπορεί να παρατηρηθεί η συμπεριφορά του αθλητή ως μια χρήσιμη διερευνητική τεχνική αλλά και να πραγματοποιηθεί η συλλογή δεδομένων. Οι ημιδομημένες συνεντεύξεις είναι συνήθως ευέλικτες και ενθαρρύνουν τη συνεργασία και τη σχέση μεταξύ συνεντεύξεων και αποκρινόμενων (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Στη συνέχεια, συλλέχθηκαν στοιχεία από την ιστοσελίδα της ΕΟΞ αναφορικά με τις βαθμολογίες των αθλητών ξιφασκίας ανά τα δύο φύλα έτσι ώστε να εξαχθούν συμπεράσματα ως προς τις επιδόσεις τους

(<https://www.fencing.org.gr/index.php/gr/2013-02-12-10-14-54/2013-02-12-10-17-36>).

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας συζητείται η ιστορία του αθλήματος της ξιφασκίας και η σημερινή εξέλιξή του, τόσο σε παγκόσμιο επίπεδο όσο και στην Ελλάδα. Στη διάδοση του αθλήματος της ξιφασκίας από τον 16ο κιόλας αιώνα συνέβαλε αποτελεσματικά η αύξηση του πληθυσμού και η αποδοχή μεταφοράς ξίφους σε κοινωνικό και νομικό επίπεδο. Ο όρος κλασική ξιφασκία αποτελεί μια έννοια που έχει τις ρίζες της στα μέσα του 19ου και τις αρχές του 20ου αιώνα, αφού μέχρι πρότινος οι μονομαχίες αφορούσαν ως επί το πλείστον ζητήματα τιμής. Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα σύγχρονα όπλα, ο εξοπλισμός, ο αγωνιστικός χώρος και οι αγώνες του αθλήματος της ξιφασκίας, αγώνες στους οποίους απαραίτητες προϋποθέσεις αποτελούν η στρατηγική, η ταχύτητα και η ακρίβεια της αντίληψης του χρόνου. Στο περιεχόμενο του τρίτου κεφαλαίου παρουσιάζονται οι σύλλογοι της ξιφασκίας τόσο σε παγκόσμιο όσο και σε ελληνικό επίπεδο, και κατόπιν, γίνεται λόγος για την συμμετοχή των γυναικών στο άθλημα της ξιφασκίας. Οι γυναίκες ξιφομάχοι συμμετέχουν σε όλα τα επίπεδα, είτε αυτά είναι μικρές ακαδημίες για αρχάριους, είτε εθνικοί και διεθνείς αγώνες. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα σε συνδυασμό με την παρουσίαση των συνεντεύξεων ορισμένων αθλητριών ξιφασκίας τα οποία θα οδηγήσουν στη διαμόρφωση των συμπερασμάτων της παρούσας εργασίας.

1. Η ιστορία του αθλήματος της ξιφασκίας

1.1. Η Ιστορία του Αθλήματος της Ξιφασκίας

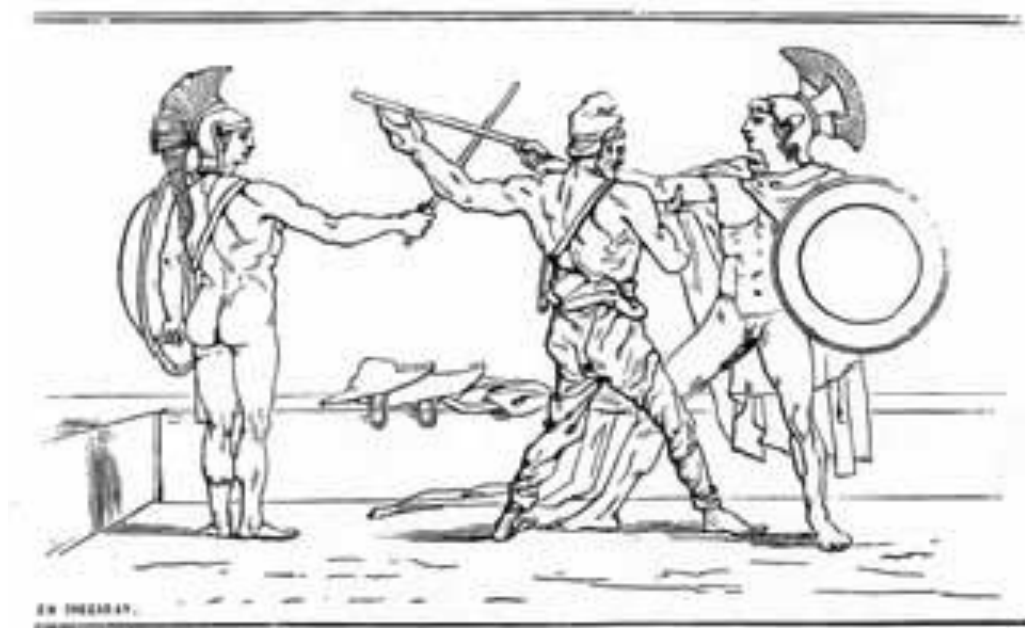
Η ξιφασκία είναι μια οργανωμένη μορφή πολεμικής τέχνης, που έχει βαθιές ρίζες στην αρχαιότητα. Αν και το σύγχρονο άθλημα έχει εξελιχθεί από τις μεσαιωνικές και τις αναγεννησιακές μονομαχίες, τα στοιχεία της εντοπίζονται σε αρχαίους πολιτισμούς, όπου οι τεχνικές μάχης με τα ξίφη ήταν ένα ζωτικό μέρος της εκπαίδευσης των στρατιωτών καθώς επίσης και της κουλτούρας της κοινωνίας (Όμιλος Ξιφασκίας Φλώρινας, χ.χ.). Από τους αρχαίους χρόνους οι διάφοροι λαοί εξέλιξαν παρόμοιες τεχνικές άμυνας βασισμένες σε σιδερένια όπλα και «ξίφη».



Εικόνα 1: Το αρχαιοελληνικό ξίφος (Αθλητική Λέσχη Μεσσαράς)

Κατά τους αρχαίους ελληνικούς χρόνους, το ξίφος ήταν ένα σπουδαίο στοιχείο της πολεμικής τέχνης, ιδίως για τους πολεμιστές που εκπαιδεύονταν για την οπλιτική φάλαγγα.

Τα ξίφη, που ήταν γνωστά ως «ξίφος» ή «μαχαίρι», λειτουργούσαν ως συμπληρωματικό όπλο των πολεμιστών μετά από το δόρυ, το οποίο ήταν γνωστό και ως «σάρισσα» ή «δόρυ οπλίτη». Οι αρχαίοι Έλληνες δεν εξέλιξαν την μονομαχία με τα ξίφη σαν άθλημα, ωστόσο η χρησιμότητά τους ήταν σπουδαία για τις μάχες σώμα με σώμα, στις οποίες οι πολεμιστές έπρεπε να επιδείξουν δεξιότητες, ακρίβεια, καθώς επίσης και να ελέγχουν τον εαυτό τους (Ait-Said, 2018).



Εικόνα 2: Αρχαιοελληνική ξιφασκία μεταξύ Σπαρτιατών (Αθλητική Λέσχη Μεσσήρας, χ.χ.).

Η στρατιωτική εκπαίδευση στον ελλαδικό χώρο κατά την αρχαιότητα, ιδίως στην Σπάρτη, είχε να κάνει με εξάσκηση στον χειρισμό του ξίφους ως τμήμα της ευρύτερης προετοιμασίας για τον πόλεμο. Συγκεκριμένα, η αγωγή των νέων ήταν αυστηρά στραμμένη στις πολεμικές ικανότητες, ενώ ο έλεγχος του εαυτού των πολεμιστών από τους ίδιους αλλά και η πειθαρχία που ζητούσε η χρήση του ξίφους ήταν τα πρόδρομα της σημερινής πνευματικής άποψης του αθλήματος της ξιφασκίας (Ait-Said, 2018).

Το ξίφος θεωρούνταν φονική προέκταση της δύναμης του χεριού στις μάχες σώμα με σώμα. Ο Όμηρος αναφέρεται σε μονομαχίες, όπως αυτές του Αίαντα με τον Έκτορα και του Μενέλαου με τον Πάρη. Σύμφωνα με τον Αθήναιο, οι Μαντινείς και οι Αρκάδες ήταν οι

εφευρέτες της οπλομαχίας, ενώ, κατά τον Εύμορφο, αυτοί επινόησαν τον οπλισμό και τη στολή των οπλομάχων. Οι Αρχαίοι Έλληνες εκπαιδευόνταν στην οπλομαχία μέσα από την Πυρρίχη, έναν χορό που μιμούνταν τις κινήσεις μάχης του οπλίτη, όπως αποφυγή χτυπημάτων, επίθεση με πήδημα και άμυνα. Παρόμοιοι χοροί ήταν η Πρύλις, ο Ορσίτης και οι δυναμικοί χοροί των Κουρητών και των Κορυβάντων. Ο Πλάτωνας πρότεινε την εισαγωγή της οπλομαχίας στα γυμναστήρια ως μέρος της σωματικής αγωγής, αν και δεν εφαρμόστηκε ποτέ συστηματικά στη Σπάρτη και την Αθήνα. Μόλις τον 3ο αιώνα π.Χ., η Αχαϊκή Συμπολιτεία την ενέταξε στα γυμναστήρια, ενώ τον 2ο αιώνα π.Χ. η εξάσκηση περιλάμβανε προστατευτικό εξοπλισμό, όπως περικνημίδες, περικεφαλαία, θώρακα, ασπίδα, ξίφος και δόρυ (Αθλητική Λέσχη Μεσσάρας, χ.χ.).

Η αρχαία Ρώμη φαίνεται τότε να επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από την αρχαία Ελλάδα, ωστόσο εξέλιξαν και δικές τους τακτικές πολέμου. Αν και ένα παρόμοιο ξίφος χρησιμοποιούνταν κυρίως στις μάχες σώμα με σώμα και είχε εκτιμηθεί πως είναι το βασικότερο όπλο ενός λεγεωνάριου, οι Ρωμαίοι έφεραν και την ιδέα των μονομαχιών ως θεάματα στις τότε αρένες, στις οποίες οι μονομάχοι αγωνίζονταν μεταξύ τους ή απέναντι σε ζώα, και οι μονομαχίες αυτές δεν ήταν απλώς ένα άθλημα με την έννοια που έχει σήμερα, αλλά αποτελούσαν ένα δημόσιο θέαμα για να διασκεδάσει ο κόσμος (Nason, 2023).

Το άθλημα της ξιφασκίας φυσικά υπήρχε και σε άλλους πολιτισμούς της αρχαιότητας. Ένα παράδειγμα είναι η Αίγυπτος, όπου έχουν βρεθεί και υπάρχουν και σήμερα αρχαίες απεικονίσεις στους τοίχους από τάφους με Αιγύπτιους που κρατούν όπλα που μοιάζουν με «ξίφη» και «μαχαίρια», ενώ δεν εκλείπουν και αναφορές σε ασκήσεις μάχης για πολεμιστές. Επίσης, στην Ανατολή, συγκεκριμένα στην Ινδία και στην Κίνα, οι τεχνικές μάχης με «ξίφη» εκτιμούνταν ως τέχνη η οποία συνδέει την σωματική με την πνευματική αρμονία, θέτοντας έτσι τις βάσεις για τις σημερινές πολεμικές τέχνες (Sekban et al., 2024).

Στην Αρχαία Αίγυπτο η οπλομαχία αποτελούσε μέρος της εκπαίδευσης, όπως φαίνεται από ιερογλυφικές απεικονίσεις του 1200 π.Χ. που παρουσιάζουν αγώνες υπό την επίβλεψη διαιτητών. Οι αθλητές φορούσαν μάσκες και προστατευτικούς θώρακες, ενώ τα όπλα τους είχαν καλυμμένες αιχμές, θυμίζοντας σε μεγάλο βαθμό τη σημερινή μορφή της ξιφασκίας. Άλλοι λαοί με αναπτυγμένη την οπλομαχία ήταν οι Κινέζοι, οι Ινδοί, οι Ιάπωνες και οι Βίκινγκς.



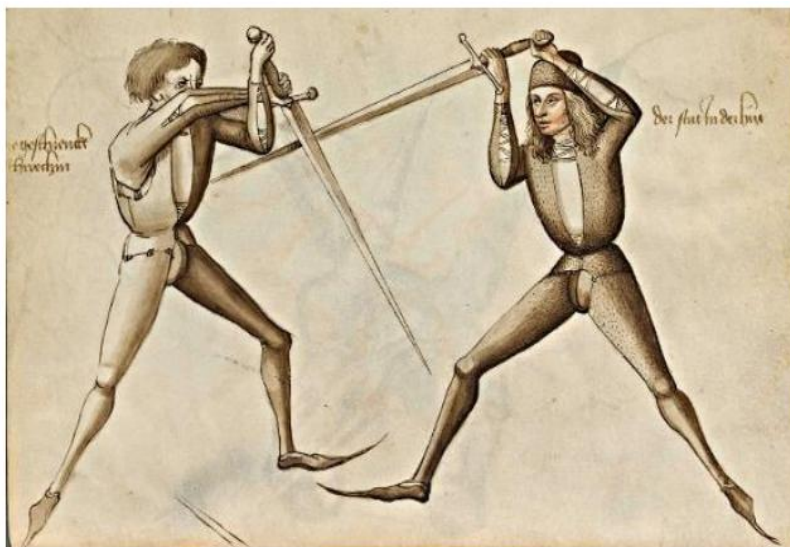
Εικόνα 3 : Αρχαία αιγυπτιακή ιερογραφία ξιφασκίας (Αθλητική Λέσχη Μεσσάρας, χ.χ.).

Κατά τον Μεσαίωνα, η οπλομαχία ήταν βασικό στοιχείο της στρατιωτικής εκπαίδευσης, ιδιαίτερα στο Βυζάντιο, ενώ παράλληλα αποτελούσε και δημοφιλές παιχνίδι για τα αγόρια, που έπαιζαν ξιφομαχίες, γνωστές ως "σκριμίδες", χρησιμοποιώντας αυτοσχέδια ξύλινα σπαθιά. Στις μάχες, τα ξίφη ήταν μακριά, δίκοπα και σχεδιασμένα να σπάνε τις πανοπλίες που προστάτευαν ολόκληρο το σώμα του αντιπάλου (Αθλητική Λέσχη Μεσσάρας, χ.χ.).

Αργότερα, κατά την περίοδο της Αναγέννησης, φαίνεται πως στην Ευρώπη έχουν βρεθεί στοιχεία αναφορικά με δασκάλους και σχολές ξιφασκίας, ενώ και σε μεταγενέστερους χρόνους κάποιοι δάσκαλοι χρηματίζονταν από πλούσιους ευγενείς για να γράψουν συγγράμματα επάνω σε αγωνιστικές μεθόδους, τις «πραγματείες». Από τον 15^ο αιώνα και μετέπειτα, έχουν εντοπιστεί πολλές πραγματείες σε ολόκληρη την Ευρώπη, πολλές εκ των οποίων εικάζονται να έχουν γερμανική καταγωγή και να απευθύνονται σε ιππότες και άλλους ευγενείς, συνεπώς περιέγραφαν «στιλέτα», «ακόντια» και «μακριά ξίφη» έφιππου αλλά και πεζού μαχόμενου, ενώ λιγότες αναφέρονται σε «σπαθιά» και «ασπίδες» της μεσαιας τάξης, ή «πάλη» με ή άνευ όπλων (Kleinau, 2016).

Αργότερα, κατά τον 16^ο αιώνα, η πληθυσμιακή αύξηση και οι κοινωνικές αλλαγές παράλληλα με την διάδοση του τυπογράφου προκάλεσαν μια σημαντική άνοδο στις πραγματείες, ωστόσο, τον Μεσαίωνα, οι σχολές ξιφασκίας ήταν απαγορευμένες σε ορισμένες ευρωπαϊκές χώρες –όπως η Αγγλία και η Γαλλία. Τον επόμενο αιώνα, η μεταφορά ξίφους έγινε ευρύτερα αποδεκτή στην Ευρώπη, τόσο κοινωνικά όσο και νομικά. Η άνοδος της μεσαιας τάξης έφερε μαζί της την επιθυμία πολλών αντρών να φέρουν ξίφη, να εκπαιδεύονται στην ξιφασκία και να υιοθετούν τρόπους ζωής που παραδοσιακά συνδέονταν με τους ευγενείς. Μέχρι τα μέσα του 16^{ου} αιώνα, πολλές ευρωπαϊκές πόλεις

φιλοξενούσαν σχολές ξιφασκίας. Ιταλοί δάσκαλοι, ιδιαίτερα δημοφιλείς, ίδρυσαν σχολές και στο εξωτερικό, εισάγοντας καινοτόμες τεχνικές εμπνευσμένες από την επιστήμη, εναρμονισμένες με το πνεύμα της Αναγέννησης. Στη Γερμανία του 16^{ου} αιώνα εκδόθηκαν περιλήψεις παλαιότερων τεχνικών, βασισμένες στην παράδοση του 14^{ου} αιώνα. Την ίδια εποχή, η ξιφασκία στη Γερμανία απέκτησε αθλητικό χαρακτήρα, ενώ οι ιταλικές τεχνικές άρχισαν να επηρεάζουν έντονα τη γερμανική πρακτική, όπως και σε άλλες χώρες (Kleinau, 2016).



Εικόνα 4 : Η παλαιότερη γνωστή διασωθείσα πραγματεία για την ξιφασκία φυλάσσεται στο Royal Armouries Museum στο Leeds της Αγγλίας, ανάγεται στα 1300 μ.Χ. και βρέθηκε στη Γερμανία (Τσολάκης, 2015).

Το ευρωπαϊκό ξίφος μονομαχίας, που χρησιμοποιήθηκε από τα τέλη του 17^{ου} έως τις αρχές του 19^{ου} αιώνα, εξελίχθηκε από διάφορους τύπους λεπτών ξιφών, φτάνοντας στο μικρό ξίφος. Αυτή η εξέλιξη αντικατόπτριζε τη μετάβαση από ένα επιθετικό στυλ ξιφομαχίας σε μια πιο εξειδικευμένη τεχνική για μονομαχίες, ενώ ο κοινωνικός στιγματισμός αποθάρρυνε τη χρήση σπαθιών για πολεμικούς σκοπούς. Η πρόοδος στη μεταλλουργία του 17^{ου} αιώνα κατέστησε δυνατή την κατασκευή ανθεκτικών ξιφών από σκληρό ατσάλι. Στην Αγγλία, οι μονομαχίες μεταξύ δασκάλων ξιφασκίας, συχνά μέχρι θανάτου, ήταν συχνό φαινόμενο, με διαλείμματα για φροντίδα τραυμάτων και αυτά τα θεάματα πραγματοποιούνταν σε ανοικτές περιοχές, κυρίως κοντά στο Λονδίνο (Pugliese, 2003).

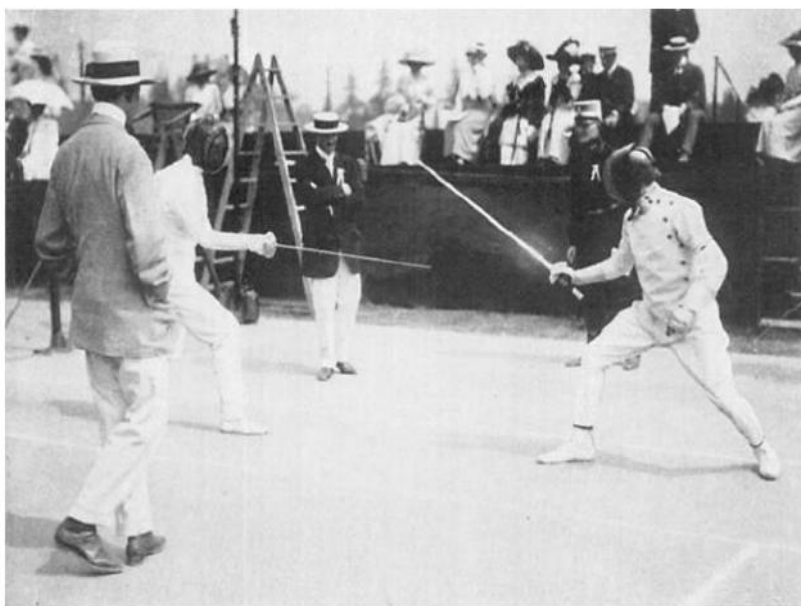
Το ξίφος δημιουργήθηκε στη Γαλλία στα μέσα του 18^{ου} αιώνα ως εργαλείο προπόνησης, επιτρέποντας ασφαλέστερη και ακριβέστερη εξάσκηση με μικρότερο όπλο αντί για ξίφος μονομαχίας. Η αιχμή του καλυπτόταν με μεταλλικά φύλλα ή έναν βόλο προστασίας, ενώ ορισμένοι ξιφομάχοι την αφαιρούσαν για να το χρησιμοποιήσουν σε μονομαχίες. Οι Γερμανοί μαθητευόμενοι υιοθέτησαν ένα μικρό ξίφος, που σύντομα έγινε το κύριο όπλο για ξιφασκία σε γερμανικά πανεπιστήμια. Στις πρώτες δεκαετίες του 19^{ου} αιώνα, η ξιφασκία με τα ξίφη συνυπήρχε στη Γερμανία, ιδιαίτερα σε περιοχές που συνδέονταν με το πανεπιστήμιο του Μονάχου. Η τεχνική περιλάμβανε δυναμικές κινήσεις προς τα εμπρός και ήταν διαδεδομένη σε ακαδημαϊκούς κύκλους. Μέχρι τα μέσα του 19^{ου} αιώνα, η ακαδημαϊκή ξιφασκία συνδεόταν με μονομαχίες τιμής, οι οποίες προϋπέθεταν προσβολή ως αφορμή. Για μη φοιτητικές μονομαχίες, όπως αυτές μεταξύ στρατιωτικών, χρησιμοποιούνταν ένα βαρύ όπλο με κυρτή λάμα και λαβή που είχε στρατιωτική προέλευση (Pugliese, 2003).



Εικόνα 5 : Κλασσική ξιφασκία στην Ιταλία του 19^{ου} αιώνα (Τσολάκης, 2015).

Ο όρος «κλασσική ξιφασκία» είναι σχετικά πρόσφατος και αναφέρεται σε τεχνικές και στυλ κυρίως του 19ου και των αρχών του 20^{ου} αιώνα. Βασίζεται στις εθνικές σχολές ξιφασκίας της Ιταλίας και της Γαλλίας, ενώ περιλαμβάνει επίσης τα ρωσικά και ουγγρικά στυλ πριν τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Σημαντικές προσωπικότητες της εποχής θεωρούνται χαρακτηριστικοί εκπρόσωποι της κλασσικής ξιφασκίας. Η ξιφασκία εντάχθηκε στο πρόγραμμα των πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων το 1896. Από τότε, αγώνες πραγματοποιούνταν σε κάθε θερινή διοργάνωση, με μοναδική εξαίρεση το 1908. Αιτία παράλειψης του συγκεκριμένου αθλήματος εκείνη τη χρονολογία ήταν το γεγονός πως

σύμφωνα με τους οργανωτές, το άθλημα της ξιφασκίας δεν αποτελούσε άθλημα που θα βελτιωνόταν με τον συναγωνισμό, οπότε οι αγώνες διεξήχθησαν μόνο για επίδειξη. Για πρώτη φορά πραγματοποιήθηκαν αγώνες του ομαδικού στη σπάθη και στο ξίφος της μονομαχίας (Evangelista, 2000). Η βαθμολογία στη ξιφασκία καθοριζόταν από τέσσερις κριτές, οι οποίοι αποφάσιζαν πότε υπήρχε επαφή. Δύο επιπλέον κριτές βρίσκονταν πίσω και στα πλάγια κάθε ξιφομάχου, παρακολουθώντας τα χτυπήματα προς τον στόχο του αντιπάλου. Ένας διαιτητής παρακολουθούσε τη μονομαχία από απόσταση λίγων μέτρων και, στο τέλος κάθε ενέργειας, φώναζε «αλτ!», περιέγραφε τη φάση και ζητούσε τη γνώμη των κριτών. Αν υπήρχαν διαφωνίες ή αποκλίσεις στις απόψεις τους, ο διαιτητής μπορούσε να τις απορρίψει (Pugliese, 2003).



Εικόνα 6 : Αθλητικοί αγώνες ξιφασκίας του 19^{ου} αιώνα (Τσολάκης, 2015).

Η ξιφασκία γνώρισε παρακμή μετά τον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο, η οποία εντάθηκε μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, καθώς οι ξιφομαχίες έγιναν εξαιρετικά σπάνιες. Η εξάσκηση για μονομαχίες, που κάποτε συνδέθηκε με αριστοκρατικούς άντρες, εξαφανίστηκε μαζί με την ίδια την αριστοκρατία. Παράλληλα, δάσκαλοι, παρατήρησαν ότι πολλοί θεωρούσαν λίγα μαθήματα επαρκή για προπόνηση. Η ξιφασκία αντιμετωπιζόταν πλέον σαν άθλημα, με τη διοργάνωση αγώνων και πρωταθλημάτων, ενώ η εξάλειψη της ανάγκης για επικίνδυνες μονομαχίες άλλαξε ριζικά την τεχνική και τον τρόπο προπόνησης. (Wells, 2021). Οι λόγοι

για τους οποίους το άθλημα της ξιφασκίας γνώρισε παρακμή κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου ήταν οι εξής:

- Αναγκαία προσαρμογή στις ανάγκες του πολέμου: είναι προφανές πως κατά τη διάρκεια του πολέμου ο μοναδικός στόχος των στρατιωτών ήταν να μάχονται με πυροβόλα όπλα, ώστε να επιβιώσουν, αφού οι στρατιωτικές τακτικές τους επικεντρώνονταν στη χρήση πυροβόλων, αρμάτων μάχης και αεροσκαφών. Για το λόγο αυτό, η στρατιωτική κουλτούρα τροποποιήθηκε και πρακτικές πολεμικές τέχνες όπως η ξιφασκία έχασαν προσωρινά την αξία τους εκείνη την περίοδο.
- Περιορισμένη εκπαίδευση: στο κλίμα του πολέμου οι πόροι και ο χρόνος της εκπαίδευσης για παραδοσιακές πολεμικές τέχνες ήταν περιορισμένοι εξαιτίας του μεγάλου φόρτου στρατιωτών αλλά και των πολεμικών αναγκών.
- Αλλαγή κοινωνικών προτύπων μετά τον πόλεμο: η μεταπολεμική αλλαγή των κοινωνικών προτύπων και η άνοδος της βιομηχανικής εποχής έφεραν ως αποτέλεσμα σημαντικές αλλαγές στον τρόπο διασκέδασης και εκπαίδευσης, μιας και η ξιφασκία άρχισε να θεωρείται πλέον περισσότερο αθλητική δραστηριότητα παρά τρόπος και μέρος στρατιωτικής εκπαίδευσης (Ειδικά Θέματα Ξιφασκίας, 2007).

1.2. Η εξέλιξη του αθλήματος σήμερα

Η πρόοδος της ξιφασκίας σήμερα φανερώνει την μετάβαση μέσα από τις ιστορικές ρίζες της ως πολεμική τέχνη σε ένα σύγχρονο, δυναμικό άθλημα που συνδυάζει τόσο τεχνική και στρατηγική, όσο και φυσική κατάρτιση. Η τεχνολογία έχει προοδεύσει τόσο πολύ, που η αξιοποίηση των ηλεκτρικών συστημάτων καταγραφής δείχνει πως έχει αναβαθμίσει τη διαφάνεια και την ακρίβεια ως προς την βαθμολόγηση, ενώ η εκμετάλλευση των ψηφιακών μέσων βελτιώνει την εκπαίδευση και την πρόοδο των αθλούμενων (Kamis & Morgan, 2018).

Η ξιφασκία είναι στις μέρες μας ολυμπιακό άθλημα, το οποίο έχει αναγνωριστεί σε παγκόσμιο επίπεδο και έχει λάβει παγκόσμια απήχηση, έλκοντας ποικίλων κρατών και πολιτισμών αθλητές, ενώ κορυφαίες οργανώσεις επ' αυτού είναι σημαντικά γεγονότα για το άθλημα της ξιφασκίας, με αποτέλεσμα να προσφέρουν ευκαιρίες για διακρίσεις σε παγκόσμιο επίπεδο. Παράλληλα, η ολοένα και αυξανόμενη ισότητα του αθλήματος έχει

προκαλέσει μια μεγαλύτερη συμμετοχή γυναικών, και μάλιστα οι κατηγορίες είναι εξίσου ανταγωνιστικές καθώς επίσης και αρκετά δημοφιλείς (Kamis & Morgan, 2018).

Η ξιφασκία όπως προαναφέρθηκε, εξελίσσεται σε εκπαιδευτικό επίπεδο, μέσα από ακαδημίες, καθώς επίσης μέσω αθλητικών συλλόγων. Ακόμα, προσελκύει νέους αθλητές. Τα διάφορα κράτη αλλά και οι πόλεις έχουν επενδύσει στις υποδομές και στην προπόνηση, ενισχύοντας την απήχηση του αθλήματος της ξιφασκίας πια σε παγκόσμιο επίπεδο. Στο σύνολό της, η ξιφασκία στις μέρες μας προωθεί μια ισορροπία μεταξύ της παράδοσης και της πρωτοτυπίας, κρατώντας ένα αξιόλογο επίπεδο σε παγκόσμιο επίπεδο (Kamis & Morgan, 2018).

1.3. Η εμφάνιση της ξιφασκίας στην Ελλάδα

Συζητήθηκε σε προηγούμενες παραγράφους πως κατά την αρχαιότητα, το ξίφος ήταν βασικό όπλο για τους πολεμιστές της οπλιτικής φάλαγγας, χρησιμοποιούμενο ως επικουρικό όπλο μετά το δόρυ. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν ανέπτυξαν την ξιφασκία ως άθλημα, αλλά το ξίφος είχε σημαντική χρησιμότητα στις μάχες σώμα με σώμα, απαιτώντας δεξιοτεχνία και ακρίβεια. Στη Σπάρτη, η στρατιωτική εκπαίδευση περιλάμβανε τη χρήση του ξίφους, με ιδιαίτερη έμφαση στην πειθαρχία και τον έλεγχο του εαυτού, στοιχεία που αποτέλεσαν προδρόμους της πνευματικής διάστασης της ξιφασκίας, όπως την αντιλαμβανόμαστε σήμερα (Ait-Said, 2018).

Κατά την Αναγέννηση, οι δάσκαλοι της ξιφασκίας, μελετώντας με ακρίβεια και χρησιμοποιώντας γνώσεις από τη γεωμετρία και άλλες επιστήμες, ανέπτυξαν εξελιγμένες τεχνικές που προορίζονταν κυρίως για τις περίφημες μονομαχίες, γνωστές και από τα έργα του Αλεξάνδρου Δουμά, και αφορούσαν αποκλειστικά αξιωματικούς και ευγενείς. Ανάμεσα στις πιο γνωστές σχολές της εποχής ξεχώριζαν η Ισπανική, η Γαλλική και η Ιταλική σχολή (Αθλητική Λέσχη Μεσσάρας, χ.χ.).

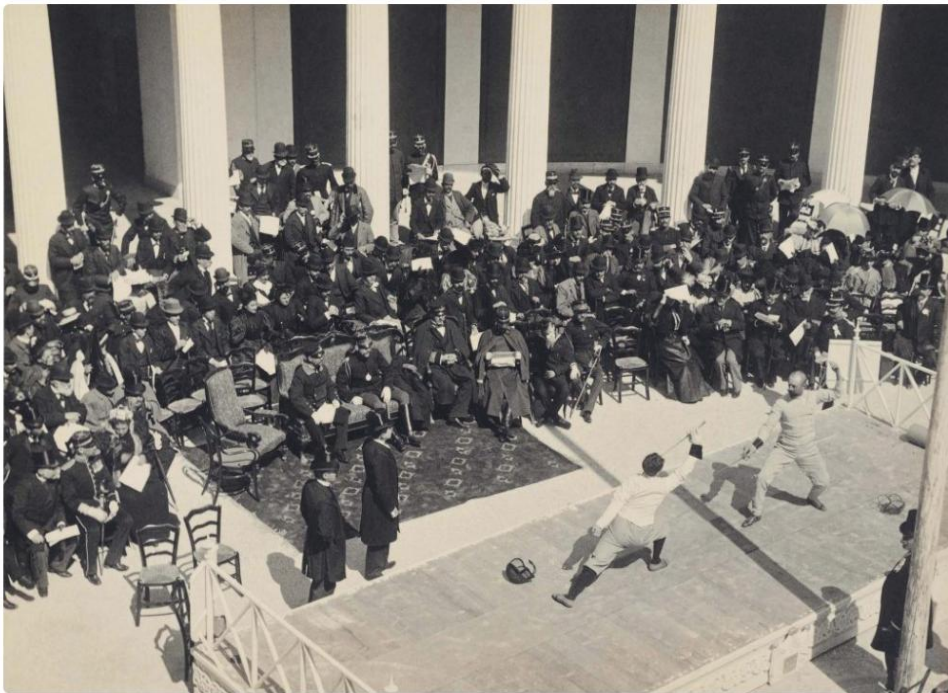
Η οπλομαχία έκανε την εμφάνισή της στη σύγχρονη Ελλάδα μετά τους αγώνες για την ελευθερία το 1821, εντασσόμενη ως μάθημα στη Σχολή Ευελπίδων, με πρώτο δάσκαλο τον Γερμανό Φ. Μύλλερ. Σημαντική προσωπικότητα της Σχολής υπήρξε και ο γυμναστής Ν. Πύργος, ο οποίος το 1872 εξέδωσε ένα ολοκληρωμένο σύγγραμμα με τίτλο «Οπλομαχητική

-Ξιφασκία-Σπαθασκία», όπου παρουσίαζε τα βασικά στοιχεία της παραδοσιακής οπλομαχίας. Ο Ν. Πύργος, μαζί με τον σύγχρονό του οπλοδιδάσκαλο Ηλιόπουλο, ο οποίος εκείνη την εποχή λειτουργούσε ιδιωτική σχολή οπλομαχίας στην Αθήνα κοντά στο σημερινό Δημαρχείο, συνέβαλαν στη θεμελίωση της Ελληνικής Οπλομαχίας. Τον Ν. Πύργο διαδέχθηκε ο γιος του, Λέων Πύργος, ενώ στη συνέχεια εμφανίστηκε ο Ραΐσης. Ακολούθησαν οι Γάλλοι Peronet, Roger και Clapier, με τον Ιταλό Geresci να διδάσκει από το 1911 έως το 1944 στη Σχολή Ευελπίδων και στην Αθηναϊκή Λέσχη (Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας, χ.χ.).

Η σύγχρονη ξιφασκία αποτελεί εξέλιξη της πολεμικής τέχνης της οπλομαχίας που κυριάρχησε τον 18^ο και 19^ο αιώνα. Η οπλομαχία επικεντρωνόταν στη χρήση τριών κύριων όπλων: του ξίφους (ξιφασκία), της σπάθης (σπαθασκία) και της λόγχης (λογχομαχία) (Αθλητική Λέσχη Μεσσήρας, χ.χ.).

Η ξιφασκία άρχισε να διαμορφώνεται ως άθλημα προς τα τέλη του 18^{ου} αιώνα. Εισήχθησαν νέα μέτρα για την ασφαλή εξάσκηση, όπως η χρήση μάσκας, το προστατευτικό ελαστικό κουμπί στην αιχμή του ξίφους, στολές από ανθεκτικό ύφασμα και η δημιουργία των πρώτων αγωνιστικών κανονισμών το 1919. Το 1896 η ξιφασκία εντάχθηκε στο επίσημο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα. Σε αυτούς, ο Ιωάννης Γεωργιάδης κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο στη σπαθασκία φιλάθλων, ενώ ο Λεωνίδας Πύργος διακρίθηκε με χρυσό μετάλλιο στο ξίφος ασκήσεως (φλερέ) διδασκάλων (Αθλητική Λέσχη Μεσσήρας, χ.χ.).

Στην Ελλάδα, ο πρώτος δάσκαλος της ξιφασκίας ήταν ο Μίλλερ, ο οποίος δίδασκε στη Στρατιωτική Σχολή Ευελπίδων. Το πρώτο σωματείο ξιφασκίας στη χώρα μας δημιουργήθηκε το 1888 και από τότε το άθλημα σημείωσε σημαντική πρόοδο, με την ίδρυση της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας (ΕΟΞ) το 1972 (Όμιλος Ξιφασκίας Φλώρινας, χ.χ.).



Εικόνα 7 : Αγώνες ξιφασκίας στο Ζάππειο, Λεύκωμα Πρώτων Ολυμπιακών Αγώνων 1896 (Όμιλος Ξιφασκίας Φλώρινας, χ.χ.).

Το 1934, η Στρατιωτική Γυμναστική Σχολή προσέλαβε τον Ούγγρο λοχαγό Barka, τον οποίο διαδέχθηκε το 1936 ο Ιταλός Perone. Ο πρώτος σύλλογος ξιφασκίας στην Ελλάδα ιδρύθηκε το 1888 από την Αθηναϊκή Λέσχη με την ονομασία «Όμιλος Φιλόπλων», αργότερα γνωστός ως «Ξίφος», ενώ το 1895 δημιουργήθηκε τμήμα οπλομαχίας στον «Πανελλήνιο Γυμναστικό Σύλλογο». Το 1908 ιδρύθηκε ο «Οπλομαχητικός Όμιλος Αθηνών» και το 1910 ο «Σύλλογος Σκοπευτών και Φιλόπλων» με προπονητή τον Ραΐση. Αργότερα, τμήματα ξιφασκίας δημιουργήθηκαν από τον Παναθηναϊκό Αθλητικό Όμιλο, τον Εθνικό Γυμναστικό Σύλλογο και τον Αθλητικό Όμιλο Παραδείσου Αμαρουσίου. Στη Θεσσαλονίκη, το Sporting Club ιδρύθηκε το 1901 με προπονητή τον Ιταλό Milazzo και μετονομάστηκε το 1913 σε «EX ALIEXI», με προπονητές τον ταγματάρχη Β. Ζαρκάδη και από το 1935 τον Α. Γκαζιάνη. Στην Κέρκυρα, ο καθηγητής γυμναστικής Νικολαΐδης ασχολήθηκε για πολλά χρόνια με την ανάπτυξη της οπλομαχίας (Αθλητική Λέσχη Μεσσήρας, χ.χ.). Στις μέρες μας, υπάρχουν περισσότεροι από 70 Σύλλογοι σε ολόκληρη την Ελλάδα που καλλιεργούν το άθλημα της ξιφασκίας.

1.4. Οι Μορφές της Ξιφασκίας

Η σύγχρονη ξιφασκία διακρίνεται στις εξής μορφές:

- αγωνιστική ξιφασκία
- ξιφασκία ως πολεμική τέχνη της Δύσης
- άλλες μορφές ξιφασκίας

Υπάρχουν διάφορες μορφές αγωνιστικής ξιφασκίας, οι οποίες διατηρούν διαφορετικό βαθμό σύνδεσης με την ιστορική της εξέλιξη. Η Ολυμπιακή ξιφασκία, η πιο επίσημη εκδοχή του αθλήματος, περιλαμβάνει τους Ολυμπιακούς Αγώνες και το Παγκόσμιο Κύπελλο.



Εικόνα 8 : Η Ολυμπιακή ξιφασκία (Τσολάκης, 2015).

Οι αγώνες πραγματοποιούνται σύμφωνα με τους κανονισμούς της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ξιφασκίας, η οποία είναι το κορυφαίο διεθνές όργανο για τη ρύθμιση του αθλήματος. Οι κανονισμοί αυτοί αναπτύχθηκαν μέσα από συνελεύσεις που πραγματοποιήθηκαν στην Ευρώπη, από τον 17^ο αιώνα έως τις αρχές του 20^{ου}, με σκοπό τη θέσπιση ενιαίων κανόνων για την αγωνιστική ξιφασκία. Στην Ολυμπιακή ξιφασκία, κατά τη διάρκεια των αγώνων, η εγκυρότητα των επαφών ελέγχεται μέσω ενός ηλεκτρικού συστήματος βαθμολόγησης, το

οποίο εξασφαλίζει την ακριβή καταγραφή των χτυπημάτων, μειώνοντας τα ανθρώπινα λάθη και τις πιθανές μεροληψίες των διαιτητών (Τσολάκης, 2015).

Η ξιφασκία για αθλητές με αναπηρία, η οποία ανήκει στα παραολυμπιακά αθλήματα, αναπτύχθηκε στην Αγγλία μετά το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Οι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Ξιφασκίας έχουν υποστεί μικρές τροποποιήσεις για να επιτρέψουν στους αθλητές με αναπηρία να αγωνίζονται με τα τρία όπλα της ξιφασκίας. Η πιο σημαντική αλλαγή είναι ότι οι αθλητές συμμετέχουν καθισμένοι σε αναπηρικά καροτσάκια, τα οποία παραμένουν σταθερά σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Η κίνηση των ποδιών αντικαθίσταται από την κίνηση του κορμού ή του χεριού, ανάλογα με την αναπηρία του κάθε αθλητή. Η κοντινότερη απόσταση των ξιφομάχων απαιτεί μεγαλύτερες περιστροφές, οι οποίες απαιτούν υψηλή τεχνική και επιδεξιότητα. Τα όπλα που χρησιμοποιούνται είναι τα ίδια με αυτά που βρίσκονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες (Τσολάκης, 2015).



Εικόνα 9 : Ξιφασκία για αθλητές με αναπηρικό αμαξίδιο (Τσολάκης, 2015).

Αναφορικά με την ξιφασκία ως πολεμική τέχνη της Δύσης, ο κ. Τσολάκης (2015) συζητά πως ορισμένοι ασκούμενοι της ξιφασκίας την προσεγγίζουν ως μια δυτική πολεμική τέχνη, εστιάζοντας στην εξάσκηση για υποθετικές ξιφομαχίες. Σε αυτές τις μορφές ξιφασκίας, το αθλητικό στοιχείο απουσιάζει σχεδόν εξ ολοκλήρου, αν και υπάρχει μια κοινή προέλευση με την αγωνιστική ξιφασκία. Η κλασική ξιφασκία διαφέρει από την αγωνιστική, καθώς

θεωρείται πιο κοντά στην πολεμική τέχνη, και οι κλασικοί ξιφομάχοι υποστηρίζουν την αναβίωση αυθεντικών πρακτικών, δίνοντας μικρή ή καμία σημασία στον αθλητικό ανταγωνισμό. Στην κοινότητα της κλασικής ξιφασκίας, υπάρχει έντονο ενδιαφέρον για την αναβίωση των ευρωπαϊκών πρακτικών του 19ου και 20ου αιώνα, όταν οι ξιφομάχοι έπρεπε να είναι ικανοί να μάχονται χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που διδάσκονταν. Τα όπλα που χρησιμοποιούνται περιλαμβάνουν το μη ηλεκτρικό ξίφος (foil), το απλό έρpee και το αμβλυμένο sabre.



Εικόνα 10: Η ξιφασκία ως πολεμική τέχνη της Δύσης (Τσολάκης, 2015).

Η Ιστορική ξιφασκία αποτελεί μια προσπάθεια αναβίωσης των παλαιών πολεμικών τεχνών, βασισμένη στις παραδομένες γραπτές πηγές και παραδόσεις. Οι ιστορικοί ξιφομάχοι μελετούν μια ποικιλία όπλων από διαφορετικές εποχές και περιοχές, ενώ επικεντρώνονται στη χρήση όπλων που διατηρούν το πραγματικό τους βάρος. Αυτά τα όπλα απαιτούν διαφορετικό χειρισμό από τα σύγχρονα, καθώς τα ελαφρύτερα όπλα ελέγχονται κυρίως με τα δάχτυλα για μεγαλύτερη ευλυγισία, ενώ τα πιο βαριά απαιτούν χειρισμό με τον καρπό και τον αγκώνα. Αυτή η διαφορά έχει σημαντική επίδραση στη στάση του σώματος και στις κινήσεις των ποδιών κατά τη διάρκεια της ξιφομαχίας. Η απόσταση μεταξύ κλασικής και

ιστορικής ξιφασκίας είναι εμφανής, ιδίως όταν εξετάζουμε τις πρακτικές του 19^{ου} αιώνα (Τσολάκης, 2015).

Ο κ. Τσολάκης (2015) αναφέρει πως υπάρχουν και άλλες μορφές ξιφασκίας που διαφέρουν από τις κυριότερες κατηγορίες, καθώς δεν υλοποιούνται ακόμη από τα ελληνικά σωματεία. Η Ακαδημαϊκή ξιφασκία είναι μια γερμανική φοιτητική παράδοση, κυρίως γνωστή σε χώρες όπως η Γερμανία, η Ελβετία και η Αυστρία. Χρησιμοποιεί το κοφτερό όπλο «schläger» και διεξάγεται με αυστηρούς κανόνες μεταξύ φοιτητών, ενώ η προστατευτική στολή αφήνει το πρόσωπο εκτεθειμένο, εκτός των ματιών. Ο σκοπός αυτής της ξιφομαχίας είναι η ανάπτυξη του χαρακτήρα, και το «schmiss» (κόψιμο στο πρόσωπο) θεωρείται ένδειξη θάρρους. Από την άλλη, η θεατρική ξιφασκία εστιάζει στην καλλιτεχνική επίδραση, με χορογραφημένες σκηνές που προσαρμόζονται για το κοινό. Επίσης, τα παιχνίδια ρόλων συχνά ενσωματώνουν ξιφασκία με ιστορικά ή φανταστικά θέματα, με διαφορές στις τεχνικές και τα όπλα, ανάλογα με την ομάδα και την εποχή.

2. Η αγωνιστική ξιφασκία

2.1. Τα Σύγχρονα Όπλα της Αγωνιστικής Ξιφασκίας

Στη σύγχρονη αγωνιστική ξιφασκία χρησιμοποιούνται τρία διαφορετικά όπλα: το foil, το épée και το sabre. Παρ' όλο που το ελαφρύ foil και το βαρύ sabre ήταν πιο δημοφιλή τον 19ο αιώνα, το foil επικράτησε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα λόγω της ταχύτητάς του. Οι ξιφομάχοι χρησιμοποιούν όπλα με λεπίδα και λαβή, όπου ο προφυλακτήρας προστατεύει τα δάχτυλα. Η γαλλική λαβή, παραδοσιακή στα foil και épée, έχει αντικατασταθεί από εργονομικές λαβές στα υψηλότερα επίπεδα. Όλα τα όπλα είναι συνδεδεμένα με ηλεκτρικό σύρμα για την καταγραφή των επαφών (Barsbuža, 2022).

Το foil είναι ένα ελαφρύ και ευέλικτο όπλο που χρησιμοποιείται στη σύγχρονη αγωνιστική ξιφασκία, με ηλεκτρονική καταγραφή χτυπημάτων μέσω ενός κουμπιού στην κορυφή της λάμας. Οι ξιφομάχοι φοράνε ειδικές αγωγίμες στολές, που καθορίζουν την περιοχή του στόχου (τον κορμό). Η επαφή πρέπει να γίνεται με την αιχμή του ξίφους, ενώ τα χτυπήματα σε περιοχές εκτός στόχου δεν αποφέρουν πόντο. Επιπλέον, ισχύει ο κανονισμός

προτεραιότητας, όπου ο ξιφομάχος που ξεκινά πρώτος την επίθεση έχει το δικαίωμα προτεραιότητας, εκτός αν η ενέργειά του αποτύχει (Garret, Kaidanov, & Pezza, 1994).

Οι κανονισμοί της ξιφασκίας foil περιλαμβάνουν διάφορες επιθετικές και αμυντικές ενέργειες. Οι επιθετικές ενέργειες, όπως η "απάντηση" ή η "μεταβίβαση", ακολουθούν μετά από αμυντικές ενέργειες που εκτρέπουν την λάμα του αντιπάλου. Όταν μια ανταλλαγή καταλήγει σε χτύπημα, ο διαιτητής αναλύει την αλληλουχία των ενεργειών και ανακοινώνει το αποτέλεσμα. Οι κανόνες αυτοί στοχεύουν να ενθαρρύνουν τη μεθοδικότητα και τη στρατηγική κατά τη διάρκεια του αγώνα (Garret, Kaidanov, & Pezza, 1994).

Το έρpee είναι το βαρύτερο όπλο στην αγωνιστική ξιφασκία και εφευρέθηκε τον 19ο αιώνα από Γάλλους φοιτητές που ήθελαν να προσομοιώσουν την πραγματική μονομαχία. Το όπλο αυτό διαθέτει μια λεπίδα που καταλήγει σε ένα κουμπί και η περιοχή του στόχου καλύπτει όλο το σώμα. Σε αντίθεση με το foil και το sabre, δεν υπάρχουν κανονισμοί προτεραιότητας και το χτύπημα μετράει πάντα, εκτός αν οι δύο ξιφομάχοι χτυπήσουν ταυτόχρονα. Αν συμβεί αυτό, δίνεται ένας πόντος σε κάθε έναν, εκτός αν υπάρχει ισοπαλία (Barsbuža, 2022).

Το «ηλεκτρικό» έρpee απαιτεί συγκεκριμένη δύναμη και διάρκεια επαφής για να καταγραφεί το χτύπημα. Η σύγκρουση με το έδαφος, αν και συνήθως δεν καταγράφεται, μπορεί να σταματήσει τον αγώνα. Επιπλέον, οι κανονισμοί για τη σωματική επαφή είναι πιο χαλαροί στο έρpee σε σχέση με άλλα όπλα, επιτρέποντας σώμα με σώμα επαφές, εκτός αν είναι βίαιες ή με κακοπροαίρετο σκοπό. Η στρατηγική στο έρpee συχνά επικεντρώνεται στο να προκαλέσει ο ξιφομάχος τον αντίπαλό του να επιτεθεί πρώτος, ενώ η απόσταση παίζει κρίσιμο ρόλο (Barsbuža, 2022).

Στην ξιφασκία με sabre, οι πόντοι καταγράφονται με την επαφή οποιουδήποτε μέρους της λεπίδας στο στόχο. Το όπλο αυτό, που εξελίχθηκε από τα ιππικά σπαθιά τουρκικής καταγωγής και τα ευρωπαϊκά αιχμηρά όπλα, έχει σχεδιαστεί με μια ελαφριά και ευέλικτη λεπίδα που χρησιμοποιείται για επιθέσεις στην περιοχή πάνω από τη μέση του σώματος, εκτός από τις παλάμες και το πίσω μέρος του κεφαλιού. Η εξέλιξη της ξιφασκίας με sabre περιλάμβανε τη μετάβαση σε ηλεκτρονική βαθμολόγηση τη δεκαετία του 1980, με αποτέλεσμα να καταργηθούν κάποιες αυστηρές απαιτήσεις για την εκτέλεση των επιθέσεων και των αποκρούσεων (Hutton, 2006).

Η στρατηγική στο sabre επικεντρώνεται πολύ στη χρήση των ποδιών και την αποφυγή μεγάλων επαφών με τα ξίφη, καθώς η βαθμολογική επιφάνεια είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τα άλλα όπλα. Επίσης, οι κανονισμοί για τη σωματική επαφή περιορίζουν το σταύρωμα των ποδιών και την επίθεση «fleeche» (βέλους), με τις παραβάσεις να επιφέρουν ποινές. Αντί για αυτή την επίθεση, χρησιμοποιείται το «flunge», μια κίνηση που απαιτεί από τον ξιφομάχο να πηδήξει προς τον αντίπαλο με τα πόδια σε μεγάλη απόσταση, διατηρώντας την ασφαλή προσγγείωση πριν την εκτέλεση του χτυπήματος (Hutton, 2006).

2.2. Ο Προστατευτικός Εξοπλισμός της Αγωνιστικής Ξιφασκίας

Στη σύγχρονη ξιφασκία, οι στολές κατασκευάζονται από σκληρό βαμβάκι ή νάιλον, με το κέβλαρ να χρησιμοποιείται στις καλύτερης ποιότητας στολές μετά το ατύχημα του Smirnov στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 1982 στη Ρώμη. Ωστόσο, το κέβλαρ έχει την τάση να καταστρέφεται από τη γλωρίνη και τις ακτίνες UV, με αποτέλεσμα οι στολές να φθείρονται αν πλυθούν ή εκτεθούν στον ήλιο. Πρόσφατα, άλλοι τύποι βαλλιστικών υφασμάτων, όπως το υψηλής ποιότητας πολυαιθυλένιο, μελετήθηκαν ως εναλλακτική λύση, καθώς δεν έχουν τα μειονεκτήματα του κέβλαρ. Επιπλέον, το πάνω μέρος της στολής, το παντελόνι και το επιστήθιο πρέπει να κατασκευάζονται από υλικό που να αντέχει σε δύναμη μέχρι 800 Newton, ενώ η μάσκα απαιτεί υλικό ανθεκτικό σε 1600 Newton (Fischer, 2020).

Σύμφωνα με τον κ. Τσολάκη (2015), υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα στον προστατευτικό εξοπλισμό για την ξιφασκία και αυτά είναι:

- το εφαρμοστό τζάκετ, που καλύπτει τη βουβωνική περιοχή και έχει μια λεπτή λωρίδα που περνάει ανάμεσα στα πόδια, που συχνά φτάνει έως και τη μέση και δεν παρέχει προστασία στην περιοχή της βουβωνικής χώρας, ενώ συνήθως περιλαμβάνει ένα μικρό ραμμένο περιλαίμιο από διπλωμένο ύφασμα που εμποδίζει τη λεπίδα να γλιστρήσει προς τα πάνω ή γύρω από το λαιμό,
- το προστήθιο, που τοποθετείται κάτω από το τζάκετ και παρέχει διπλή προστασία στην πλευρά του χεριού που κρατάει το ξίφος, καθώς και στον βραχίονα και είναι σημαντικό να μην υπάρχει ραφή στο ύψος της μασχάλης, καθώς αυτό θα μπορούσε να δημιουργήσει τρωτό σημείο που να συμπίπτει με τη ραφή του τζάκετ,

- το γάντι για το χέρι που κρατά το ξίφος, το οποίο διαθέτει περιχειρίδα που εμποδίζει τη λεπίδα να περάσει κάτω από το μανίκι, αποτρέποντας τον τραυματισμό, ενώ παρέχει επίσης σταθερή λαβή,
- το κοντό παντελόνι έως το γόνατο (γνωστό και ως φουφούλα), με τις κνήμες να παραμένουν ακριβώς κάτω από τα γόνατα, καθώς και ψηλές κάλτσες που καλύπτουν τις αντίστοιχες περιοχές, φτάνοντας ως το γόνατο ή το μικρό,
- οι επίπεδες σόλες και η ενίσχυση στο εσωτερικό του πίσω ποδιού και στη φτέρνα του μπροστινού ποδιού για να μειωθεί η τριβή και να προσφέρουν σταθερότητα κατά την κίνηση,
- ένα υφασμάτινο μέρος στην μάσκα που προστατεύει το λαιμό και που μπορεί να αντέξει δύναμη έως και 350 Newton, ενώ οι μάσκες που πληρούν τις σχετικές προδιαγραφές πρέπει να αντέχουν έως 1600 Newton, και ορισμένες μοντέρνες μάσκες διαθέτουν σχεδόν διάφανη προσωπίδα στο μπροστινό μέρος, κατάλληλη για αγώνες υψηλού επιπέδου,
- το πλαστικό προστατευτικό στήθους για τις γυναίκες ξιφομάχους, αφού αν και υπήρχαν προστατευτικά στήθους για άντρες, φοριούνταν κυρίως από δασκάλους, οι οποίοι δέχονται περισσότερα χτυπήματα κατά την προπόνηση, ενώ το προστατευτικό στήθους είναι πιο δημοφιλές απέναντι στο foil, καθώς η σκληρή του επιφάνεια μειώνει την πιθανότητα αποτυχίας καταγραφής ενός χτυπήματος, αλλά και το προστήθιο πρέπει να φοριέται ακριβώς πάνω στο δέρμα
- το βαρύ προστατευτικό τζάκετ που φορούν οι δάσκαλοι ξιφασκίας, το οποίο συχνά είναι ενισχυμένο με πλαστικό αφρό για να απορροφά την ένταση των χτυπημάτων που δέχονται, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις, φορούν επίσης προστατευτικό μανίκι ή δερμάτινο κάλυμμα για την κνήμη κατά την εξάσκηση.

2.3. Ο αγωνιστικός χώρος

Ο αγωνιστικός χώρος της αγωνιστικής ξιφασκίας είναι αυστηρά καθορισμένος και διαμορφώνεται έτσι ώστε να παρέχει τις κατάλληλες συνθήκες για την ασφάλεια των αθλητών, την ορθή εφαρμογή των κανόνων και την ακριβή καταγραφή των επιτυχημένων χτυπημάτων. Ο χώρος αυτός είναι γνωστός ως "πίστα" ή "αγωνιστικός χώρος", και η διάταξή του είναι προσαρμοσμένη στους απαιτητικούς κανόνες της ξιφασκίας.

Η πίστα έχει συνήθως διαστάσεις 14 μέτρα μήκος και 1,5 έως 2 μέτρα πλάτος, και καλύπτεται από αντιολισθητικό υλικό, όπως ειδικό συνθετικό υφασμάτινο ή πλαστικό υλικό. Η επιφάνεια της πίστας μπορεί να είναι είτε σκληρή είτε ελαστική, αλλά σε κάθε περίπτωση πρέπει να είναι επίπεδη και ομοιόμορφη, ώστε να εξασφαλίζεται η ασφάλεια των αθλητών. Ο αγωνιστικός χώρος είναι γραμμικά χωρισμένος σε δύο μέρη, με μία γραμμή μέσης που διαχωρίζει τους δύο ξιφομάχους, ενώ η πίστα είναι τοποθετημένη σε ύψος 30-40 εκατοστών από το έδαφος. Η πίστα περιλαμβάνει την περιοχή των θεατών που είναι συνήθως χωρισμένη από τη δράση της αγωνιστικής ξιφασκίας και βρίσκεται σε κοντινή απόσταση από τους αθλητές, για να επιτρέπει στους θεατές να παρακολουθούν με ευκρίνεια τη δράση, ενώ η αποστάθμιση του ήχου και των εξωτερικών παραμέτρων είναι επίσης σημαντική για να δημιουργηθεί η ιδανική ατμόσφαιρα (Roi & Bianchedi, 2008).

Ο χώρος της ξιφασκίας είναι αυστηρά οριοθετημένος. Υπάρχουν ειδικές γραμμές που ορίζουν τα όρια της πίστας, και οι αθλητές πρέπει να παραμένουν εντός αυτών κατά τη διάρκεια του αγώνα. Εκτός της κύριας ζώνης δράσης, υπάρχουν επίσης περιοχές ασφαλείας, συνήθως 1 μέτρο από τις άκρες της πίστας, οι οποίες επιτρέπουν στους αθλητές να κινηθούν χωρίς να βγαίνουν εκτός του χώρου του αγώνα. Η πίστα μπορεί να περιλαμβάνει διαγράμματα και γραμμές για την ακριβή τοποθέτηση των αθλητών πριν από την έναρξη του αγώνα. Συνήθως, υπάρχουν γραμμές στο κέντρο για την τοποθέτηση των ξιφομάχων και για τη μέτρηση της απόστασης μεταξύ τους. Ορισμένα συστήματα περιλαμβάνουν και γραμμές ένδειξης για να επισημάνουν τις περιοχές των χτυπημάτων ή περιοχές που ανήκουν στους κανόνες του παιχνιδιού, όπως τα σημεία που οι αθλητές πρέπει να προστατεύσουν και να επιτεθούν (Roi & Bianchedi, 2008).

Στην αγωνιστική ξιφασκία, η χρήση της ηλεκτρονικής βαθμολόγησης είναι απαραίτητη για τη μέτρηση των χτυπημάτων. Στη σύγχρονη ξιφασκία, οι αθλητές φορούν ειδικές στολές με ηλεκτρονικά κυκλώματα που καταγράφουν την επαφή του ξίφους με το σώμα του αντιπάλου. Το σύστημα χρησιμοποιεί αισθητήρες που εντοπίζουν τη δύναμη και τη διάρκεια του χτυπήματος, ενώ οι ενδείξεις από τις επαφές με την επιφάνεια του στόχου καταχωρούνται σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές που εμφανίζουν τα αποτελέσματα σε πραγματικό χρόνο (Harmenberg, 1991).

Κατά τη διάρκεια του αγώνα, οι αθλητές τοποθετούνται σε αντίθετες πλευρές της πίστας και πρέπει να ακολουθούν συγκεκριμένους κανόνες σχετικά με την κίνηση τους εντός της ζώνης. Οι ξιφομάχοι καλούνται να εκτελούν επιθέσεις και αποκρούσεις με ακρίβεια, χωρίς να ξεπερνούν τα όρια του χώρου. Επίσης, η πίστα πρέπει να έχει την κατάλληλη φωτισμένη ατμόσφαιρα, προκειμένου να επιτρέπει στους αθλητές να έχουν καθαρή εικόνα των κινήσεων τους και να είναι σε θέση να διακρίνουν τις ενέργειες του αντιπάλου τους με σαφήνεια (Roi & Bianchedi, 2008).

Ο αγωνιστικός χώρος της ξιφασκίας είναι μια αυστηρά καθορισμένη περιοχή που παρέχει τις αναγκαίες συνθήκες για την ασφαλή και ακριβή διεξαγωγή του αγώνα. Η σωστή διάταξη, η ηλεκτρονική καταγραφή των αποτελεσμάτων και η αυστηρή οριοθέτηση της πίστας διασφαλίζουν ότι η ξιφασκία θα παραμείνει ως ένα συναρπαστικό και δίκαιο άθλημα.

2.4 Οι αγώνες

Οι αγώνες ξιφασκίας έχουν διαφορετικούς τύπους, όπως ατομικούς και ομαδικούς, και ενδέχεται να περιλαμβάνουν και τα τρία όπλα ή να επικεντρώνονται σε ένα συγκεκριμένο, όπως η πρόκληση στο όπλο έρρε. Συνήθως, οι άντρες και οι γυναίκες αγωνίζονται χωριστά σε αγώνες υψηλού επιπέδου, ενώ στους αγώνες χαμηλότερης κατηγορίας, όπως σε τοπικούς ή συλλογικούς αγώνες, οι μεικτοί αγώνες είναι πιο συνηθισμένοι. Οι αγώνες ξιφασκίας μπορεί να είναι ατομικοί ή ομαδικοί, με τον ατομικό αγώνα να περιλαμβάνει δύο στάδια: τις ομαδοποιήσεις και τους άμεσους αποκλεισμούς (Sowerby, 2012).

Στην πρώτη φάση, τις ομαδοποιήσεις, οι συμμετέχοντες ξιφομάχοι χωρίζονται σε ομάδες, όπου κάθε αθλητής αγωνίζεται με κάθε άλλον τουλάχιστον μία φορά. Συνήθως, οι ομάδες

αποτελούνται από επτά αθλητές, αν και σε περιπτώσεις που ο αριθμός των ξιφομάχων δεν είναι πολλαπλάσιο του επτά, μπορεί να δημιουργηθούν ομάδες των έξι ή των οκτώ. Μετά την ολοκλήρωση των ομαδοποιήσεων, κάθε ξιφομάχος κατατάσσεται με βάση τα αποτελέσματά του στις αναμετρήσεις, πρώτα από το ποσοστό των νικών που έχει πετύχει, και δευτερευόντως από τη διαφορά επαφών που έχει επιτύχει και δεχτεί.

Αφού ολοκληρωθεί η κατάταξη από τις ομαδοποιήσεις, ακολουθεί η φάση των άμεσων αποκλεισμών. Στη φάση αυτή, οι ξιφομάχοι κατατάσσονται σε πίνακες με βάση δύναμη του 2 (16, 32, 64 κ.λπ.), ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων στον αγώνα. Επειδή είναι δύσκολο ο αριθμός των αθλητών να αντιστοιχεί ακριβώς σε δύναμη του 2, οι ξιφομάχοι με τα καλύτερα αποτελέσματα στις ομαδοποιήσεις προχωρούν αυτόματα στον επόμενο γύρο, ενώ εκείνοι με τις χειρότερες επιδόσεις αποκλείονται. Οι αναμετρήσεις διεξάγονται σε μορφή νοκ άουτ, με τον νικητή να προχωρά και τον ηττημένο να αποκλείεται από τη συνέχεια του τουρνουά (Sowerby, 2012).

3. Οι σημερινοί σύλλογοι ξιφασκίας

3.1. Οι Σημερινοί Σύλλογοι Ξιφασκίας σε παγκόσμιο επίπεδο

Οι διεθνείς οργανώσεις και οι ομοσπονδίες ξιφασκίας που είναι ευρέως γνωστές και προωθούν το άθλημα της ξιφασκίας ανά την υφήλιο περιλαμβάνουν μια ποικιλία φορέων και ομοσπονδιών οι οποίοι διοργανώνουν παγκόσμιους αγώνες και προγράμματα κατάρτισης. Σε αυτούς περιλαμβάνονται (Roček, Jůna, & Jakubcová, 2021):

- η Διεθνής Ομοσπονδία Ξιφασκίας (FIE - Fédération Internationale d'Escrime), που ιδρύθηκε το 1913 με έκτοτε σπουδαίο ρόλο στον συντονισμό της ξιφασκίας σε παγκόσμιο επίπεδο, είναι μια κορυφαία παγκόσμια αρχή για την ξιφασκία και είναι αρμόδια για την διοργάνωση διεθνών πρωταθλημάτων, Ολυμπιακών αγώνων, καθώς επίσης και σπουδαίων παγκοσμίων οργανισμών,

- η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ξιφασκίας (EFC - European Fencing Confederation) είναι αρμόδια αρχή για την ξιφασκία στην Ευρώπη και οργανώνει ευρωπαϊκά πρωταθλήματα καθώς και άλλες διοργανώσεις,
- η Αμερικανική Ομοσπονδία Ξιφασκίας (USFA - United States Fencing Association) που είναι μια ομοσπονδία αρμόδια για την ξιφασκία στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής (ΗΠΑ) και διοργανώνει αγώνες, προγράμματα κατάρτισης και φυσικά προάγει την ξιφασκία σε Αμερικάνικο επίπεδο, και
- η Κινεζική Ομοσπονδία Ξιφασκίας (CFA - Chinese Fencing Association) είναι αρμόδια για την προώθηση της ξιφασκίας στην Κίνα και διοργανώνει τόσο τις εθνικές όσο και άλλες διεθνείς διοργανώσεις.

Κυρίως οι προαναφερθέντες οργανισμοί και σύλλογοι ξιφασκίας κατέχουν έναν πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη καθώς επίσης και την προώθηση του αθλήματος, τη διεξαγωγή παγκοσμίων αγώνων και τη διατήρηση των κανονισμών αλλά και των συμβάσεων του αθλήματος της ξιφασκίας σε διεθνές επίπεδο.

Στην παγκόσμια κατάταξη της αγωνιστικής ξιφασκίας, ως προς τους τοπικούς συλλόγους που έρχονται πρώτοι στην κατάταξη, πρώτος έρχεται ο σύλλογος ξιφασκίας «Fencers Club Inc.» με 293 αθλητές (συνολικά 359 αθλητές), δεύτερο ακολουθεί το κέντρο «Manhattan Fencing Center» με 267 αθλητές (συνολικά 301 αθλητές), στη συνέχεια η ακαδημία «Academy of Fencing Masters» με 254 αθλητές (συνολικά 382 αθλητές), και μετά ακολουθούν άλλοι σύλλογοι, κέντρα και ακαδημίες στην κατάταξη όπως οι «LA International Fencing», «Alliance Fencing Academy», «Salle Auriol Seattle», «Rain City Fencing Center» κ.α.. Αντιθέτως, ως προς τις μη αγωνιστικές ξιφασκίες, πρώτοι σε αθλητές έρχεται η «Prime Fencing Academy» με 297 αθλητές (συνολικά 382 αθλητές), δεύτερη η «Apex Fencing Academy» με 265 αθλητές (συνολικά 358 αθλητές), κατόπιν το «Olympia Fencing Center» με 180 αθλητές (συνολικά 302 αθλητές), και μετά ακολουθούν άλλα κέντρα, ακαδημίες και σύλλογοι όπως ο «Nova Fencing Club», η «Academy of Fencing Masters (AFM)», ο «Vivo Fencing Club» κ.α.. Φυσικά, δεδομένου πως έχουν αθλητές τόσο αγωνιστικής όσο και μη αγωνιστικής ξιφασκίας, συνολικά έχουν περισσότερους αθλητές

(το τελικό άθροισμα των αθλητών στο σύνολό του αντικατοπτρίζει τους αθλητές της αγωνιστικής και της μη αγωνιστικής ξιφασκίας) (Largest clubs—Fencingtracker, χ.χ.).

3.2. Οι σύλλογοι ξιφασκίας στην Ελλάδα

Αναφέρθηκε επίσης σε προηγούμενες παραγράφους και το γεγονός πως το πρώτο σωματείο ξιφασκίας στη χώρα μας δημιουργήθηκε το 1888 και από τότε το άθλημα σημείωσε σημαντική πρόοδο, με την ίδρυση της ΕΟΞ το 1972 (Όμιλος Ξιφασκίας Φλώρινας, χ.χ.).

Στις μέρες μας, η ΕΟΞ έχει στόχο να προωθήσει την ξιφασκία σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες και να υποστηρίξει την εξέλιξή της σε κάθε επίπεδο. Με απόλυτη δέσμευση στις αξίες και τα ιδανικά του αθλητισμού, εργαζόμαστε για την ενίσχυση του αθλητικού πνεύματος και τη βελτίωση των υποδομών, δημιουργώντας ευκαιρίες για πρόοδο και επιτυχίες (Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας, χ.χ.).

Το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Ξιφασκίας, που διοργανώνεται από την ΕΟΞ, περιλαμβάνει τα αγωνίσματα του ξίφους ασκήσεως (foil), του ξίφους μονομαχίας (épée) και της σπάθης (sabre), και αριθμούν πρωταθλητές ήδη από το 1935.

Για την βαθμολογία των ελληνικών συλλόγων υπολογίζονται τα πρωταθλήματα από όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, οι οποίες είναι:

- Πρωτάθλημα παμπαίδων-παγκορασίδων (μέχρι 13 χρονών)
- Πρωτάθλημα εφήβων-νεανίδων (μέχρι 17 χρονών)
- Πρωτάθλημα νέων ανδρών-νέων γυναικών (κάτω των 21 χρονών)
- Πρωτάθλημα ανδρών-γυναικών

Ο σύλλογος που έρχεται πρώτος είναι και άτυπα ο πρωταθλητής σύλλογος από όλες τις επίσημες διοργανώσεις της ξιφασκίας, ενώ το τρέχον σύστημα για την βαθμολόγηση είναι κοινό για όλες τις προαναφερθείσες ηλικιακές κατηγορίες (Γενική προκήρυξη, 2016):

➤ ατομική κατάταξη:

- 1^η θέση: 32 βαθμοί
- 2^η θέση: 28 βαθμοί
- 3^η θέση: 24 βαθμοί
- 5^η-6^η θέση: 20 βαθμοί
- 7^η-8^η θέση: 16 βαθμοί
- 9^η-12^η θέση: 12 βαθμοί
- 13^η-16^η θέση: 10 βαθμοί
- 17^η-24^η θέση: 6 βαθμοί
- 25^η-32^η θέση: 4 βαθμοί

➤ ατομική κατάταξη

- 1^η θέση: 32 βαθμοί
- 2^η θέση: 28 βαθμοί
- 3^η θέση: 24 βαθμοί
- 4^η θέση: 22 βαθμοί
- 5^η θέση: 20 βαθμοί
- 6^η θέση: 18 βαθμοί
- 7^η θέση: 16 βαθμοί
- 8^η θέση: 14 βαθμοί
- 9^η-12^η θέση: 6 βαθμοί

– 13^η-16^η θέση: 2 βαθμοί

3.3. Το τουρνουά Ακρόπολις

Κάθε χρόνο διοργανώνεται στη χώρα μας υπό την αιγίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας, μία από τις πιο σημαντικές διεθνείς διοργανώσεις το Παγκόσμιο Κύπελλο Σπάθης με την ονομασία Ακρόπολις . Σε αυτήν συμμετέχουν 200 κορυφαίες αθλήτριες σπάθης από όλο τον κόσμο οι οποίες μονομαχούν για τη νίκη ατομικά αλλά και ομαδικά.

Ανάμεσά σε αυτές συγκαταλέγονται τα τελευταία χρόνια και δύο Ελληνίδες, η Δώρα Γκουντούρα και η Δέσποινα Γεωργιάδου, στην οποία θα γίνει αναφορά σε μια από τις συνεντεύξεις του έκτου κεφαλαίου. Ενδεικτικά τονίζουμε ότι στη διοργάνωση του 2023 η Γκουντούρα είχε κατακτήσει το χάλκινο μετάλλιο στο ατομικό και η Εθνική ομάδα σπάθης των Γκουντούρα, Γεωργιάδου, Μπένου και Μαυρικάκη είχε κατακτήσει την ιστορική 7η θέση.

Στο προκριματικό γύρο του ατομικού οι αγώνες είναι νοκ-άουτ μέχρι να σχηματιστεί το κυρίως ταμπλό των 64 . Στους ομαδικούς αγώνες συμμετέχουν 21 Εθνικές ομάδες από όλο τον κόσμο. Η Ελλάδα συμμετέχει στο τουρνουά με το μέγιστο επιτρεπόμενο αριθμό των 20 αθλητριών δίνοντας την ευκαιρία στις νεότερες ξιφομάχους της σπάθης να συμμετέχουν σε μια διεθνή διοργάνωση υψηλότατου επιπέδου. Από αυτές οι 18 αγωνίζονται στον προκριματικό γύρο, ενώ το δίδυμο των Γκουντούρα και Γεωργιάδου έχουν απευθείας πρόκριση για το κυρίως ταμπλό .

3.4 Οι σύγχρονες ολυμπιακές εγκαταστάσεις

Πρόσφατα το (Νοέμβριο του 2024) η ελληνική ξιφασκία εγκαταστάθηκε στις νέες, ανακαινισμένες, Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις της Παιανίας, Εως τότε έδρα για τη διεξαγωγή αγώνων καθώς και την προετοιμασία εθνικών ομάδων ήταν η διαμορφωμένη αίθουσα “Γ. Κασσιμάτης” στο ΟΑΚΑ, η οποία όμως βρίσκεται δίπλα σε γήπεδο χάντμπολ όπου γίνονται προπονήσεις κανονικά.

Οι νέες εγκαταστάσεις διασφαλίζουν τις καλύτερες συνθήκες προετοιμασίας των αθλητών και των αθλητριών μας και αποτελούν μια μόνιμη λύση, καθώς τα δύο κλειστά γυμναστήρια στην Παιανία αποτελούν μία ολοκληρωμένη υπερσύγχρονη αθλητική εγκατάσταση. Χωροταξικά εντάσσονται σε μια έκταση 108 στρεμμάτων στην Παιανία η

οποία περιλαμβάνει τις δύο Ολυμπιακές Εγκαταστάσεις «Σπίτι του Κλειστού Στίβου» και «Κλειστό του Βόλεϊ» . Μετά από ένα πλάνο αποκατάστασης τους ολοκληρώθηκε η κατασκευή νέου κλειστού (θόλος) προπονητηρίου, η τοποθέτηση νέου παρκέ και η ανακατασκευή 16 ξενώνων φιλοξενίας αθλητών .



Εικόνα 11 : Οι ολυμπιακές εγκαταστάσεις στην Παιανία .

4. Η συμμετοχή των γυναικών στο άθλημα της ξιφασκίας

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα άρχισε δειλά δειλά η συμμετοχή των γυναικών στη ξιφασκία, όταν η ξιφασκία ξεκίνησε να αναγνωρίζεται ως ένα άθλημα το οποίο ήταν ικανό να αγκαλιάσει και τους άνδρες αλλά και τις γυναίκες. Παρ' όλο που το άθλημα είχε τις ρίζες του σε στρατιωτικές και μονομαχικές παραδόσεις, οι γυναίκες ξεκίνησαν να εισέρχονται στον χώρο μέσα από αγώνες επίδειξης. Η πρώτη επίσημη αναγνώριση της γυναικείας

συμμετοχής έγινε το 1924 στους Ολυμπιακούς Αγώνες στο Παρίσι, όπου το ξίφος ασκήσεως ήταν το μόνο όπλο στο οποίο μπορούσαν να διαγωνιστούν. Αυτή η εξέλιξη ήταν και το πρώτο βήμα για την ισότητα των ανδρών και των γυναικών στο άθλημα (Terret & Ottogalli-Mazzacavallo, 2014).

Μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, οι γυναίκες άρχισαν να συμμετέχουν περισσότερο αλλά και πιο ενεργά στο άθλημα της ξιφασκίας, καθώς οι κοινωνικές αλλαγές προκάλεσαν την αναγνώριση των δικαιωμάτων τους. Με τον καιρό, καινούρια όπλα, παραδείγματος χάριν το ξίφος μονομαχίας και η σπάθη, προστέθηκαν στις κατηγορίες των γυναικών. Ένα πολύ σημαντικό γεγονός ήταν η είσοδος του σπαθιού στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 2004, κάτι το οποίο εξασφάλισε την ολοκληρωτική συμμετοχή των γυναικών σε όλων των ειδών τα όπλα. Ταυτόχρονα, οι παγκόσμιες διοργανώσεις, συμπεριλαμβανομένων των διεθνών πρωταθλημάτων, άρχισαν να προσφέρουν ίσες ευκαιρίες στις αθλήτριες, προωθώντας την ισότητα στον αθλητισμό (Terret & Ottogalli-Mazzacavallo, 2014).

Η πρόοδος γυναικείας ξιφασκίας είναι μια πορεία υπέρβασης εμποδίων αλλά και κατάκτησης της ισότητας. Σε πρώτη φάση, στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, οι γυναίκες περιορίζονταν μονάχα στη χρήση του ξίφους ασκήσεως. Καθώς ο χρόνος πέρασε, κατέκτησαν δικαιώματα συμμετοχής και στα υπόλοιπα όπλα, παραδείγματος χάριν το ξίφος μονομαχίας και τη σπάθη, έως και τις αρχές του 21^{ου} αιώνα -επιτυγχάνοντας παράλληλα πλήρη ένταξη. Η κοινωνική εξέλιξη, η διεκδίκηση της αθλητικής ισότητας των δύο φύλων, καθώς επίσης και η αναγνώριση των δυνατοτήτων των γυναικών έχουν προκαλέσει αυτή την πρόοδο. Με αρκετά σπουδαία γεγονότα για την ξιφασκία των γυναικών, συμπεριλαμβανομένων της εισαγωγής της γυναικείας σπάθης στους Ολυμπιακούς Αγώνες το 2004, οι γυναίκες αθλήτριες στην ξιφασκία αγωνίζονται πια ισότιμα σε όλα τα μεγάλα παγκόσμια πρωταθλήματα, φανερώνοντας τόσο το ταλέντο όσο και την πειθαρχία και την αποφασιστικότητά τους (Bekbauliyeva, 2024).

Η σύγχρονη ξιφασκία όπου αθλούνται και γυναίκες εστιάζει στα εντατικά προγράμματα επάνω στην φυσική κατάσταση, τις εξελιγμένες τεχνικοτακτικές δεξιότητες αλλά και στις καλλιεργημένες στρατηγικές. Στα προγράμματα προπόνησης περιλαμβάνονται επίσης και ασκήσεις ενδυνάμωσης και αντοχής αντάξια των απαιτήσεων του αθλήματος της ξιφασκίας, ενώ η ψυχική προετοιμασία καλλιεργεί περισσότερο τη πειθαρχία, την συγκέντρωση και την ανθεκτικότητα των γυναικών ξιφομάχων. Ποικίλες τεχνολογίες, όπως

η ανάλυση βίντεο, χρησιμοποιούνται ευρύτατα για τη καλύτερευση της τεχνικής αλλά και του σχεδιασμού της τακτικής. Οι γυναίκες ξιφομάχοι ακολουθούν στις μέρες μας μοναδικές προσεγγίσεις, οι οποίες συνδυάζουν την ευκινησία, την ακρίβεια και την δημιουργική σκέψη, ούτως ώστε να διαπρέπουν σε ένα άθλημα για του οποίου την πρόοδο και την επιτυχία είναι καθοριστικοί παράγοντες τόσο η ταχύτητα όσο και η στρατηγική σκέψη. Ουσιαστικά, οι γυναικείες τακτικές στην ξιφομαχία συνήθως εστιάζουν στην ευκινησία αλλά και την ικανότητα των γυναικών να διαβάζουν την πιθανή μελλοντική κίνηση των αντιπάλων τους, και έτσι μπορούν να αντιμετωπίσουν άμεσα και αποτελεσματικά τον πιθανό κίνδυνο, αλλά και να προσαρμόσουν την στρατηγική τους αναλόγως της περίπτωσης. Ακόμη, αρκετές γυναίκες που αθλούνται επί της ξιφασκίας, φαίνεται να συνδυάζουν επιθέσεις με άμεσες αποστάσεις και αποφυγές, και εκμεταλλεύονται την ταχύτητά τους, καθώς επίσης και την αίσθηση του χρόνου για την προσωπική τους ταχύτερη επιτυχία με πιο άμεσα και αποτελεσματικά χτυπήματα. Ως εκ τούτου, η ξιφασκία ως και γυναικείο άθλημα συνεχίζει να εξελίσσεται, εμπνέοντας νέες γενιές αθλητριών σε παγκόσμιο επίπεδο (Bekbauliyeva, 2024).

Η ξιφασκία ως άθλημα για τις γυναίκες είναι ένα μείζονος σημασίας κομμάτι του παγκόσμιου αθλητικού τοπίου, με αθλήτριες να διακρίνονται σε όλες τις κατηγορίες και σε όλα τα επίπεδα. Παρ' όλ' αυτά, ακόμη υπάρχουν προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων των οποίων είναι η άνιση πρόσβαση σε πόρους και η υποεκπροσώπηση σε δεδομένες περιοχές του κόσμου. Στην Ελλάδα, οι αθλήτριες ξιφασκίας δέχονται σημαντικές προκλήσεις, παραδείγματος χάριν την περιορισμένη πρόσβαση σε εξειδικευμένες εγκαταστάσεις και την ανεπάρκεια της αναγκαίας χρηματοδότησης για να υποστηριχθεί η προπόνησή τους αλλά και η συμμετοχή τους σε διεθνείς αγώνες. Ωστόσο, αρκετές αθλήτριες καταφέρνουν να δείξουν αξιομνημόνευτη πειθαρχία, αφοσίωση αλλά και επιμονή, και καταφέρνουν να ξεχωρίσουν όχι μόνο σε εγχώριο αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η εξέλιξη και η πρόοδος είναι αδιαμφισβήτητες, με πολλές γυναίκες ξιφομάχους να εμπνέουν την ερχόμενη γενιά. Έως και σήμερα, συνεχίζονται αδιάκοπα οι προσπάθειες για την προώθηση της ισότητας των φύλων, καθώς η ξιφασκία προοδεύει ως ένα ακόμη πιο ισορροπημένο αλλά και πιο συμπεριληπτικό άθλημα (Terret & Ottogalli-Mazzacavallo, 2014).

Ορισμένες βασικές πτυχές που συνδέονται άμεσα με την προώθηση της ισότητας μεταξύ των δύο φύλων στην ξιφασκία είναι οι εξής:

- Αυξανόμενη συμμετοχή γυναικών στο άθλημα και στον αγωνιστικό χώρο

Ολοένα και περισσότερες γυναίκες συμμετέχουν τα τελευταία χρόνια τόσο σε εθνικούς όσο και σε διεθνείς αγώνες ξιφασκίας. Παγκόσμιες οργανώσεις όπως η Διεθνής Ομοσπονδία Ξιφασκίας συμβάλλουν στην καθιέρωση ισότιμων διαγωνισμών ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή των γυναικών ακόμα και σε μεγάλες διοργανώσεις, όπως οι Ολυμπιακοί αγώνες.

- Δημιουργία ίσων ευκαιριών στις προπονήσεις

Η ισότητα και η προώθησή της πηγάζει από την ίδια της τη βάση δηλαδή τις προπονήσεις. Για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των αθλητών απαιτείται εξαρχής ένα κλίμα ίσων ευκαιριών. Οι προπονητές διασφαλίζουν ότι τόσο οι γυναίκες όσο και οι άνδρες έχουν τις ίδιες δυνατότητες, τα ίδια δικαιώματα και πόρους για να εξελιχθούν. Στους πόρους αυτούς συμπεριλαμβάνονται μεταξύ άλλων οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός.

- Προώθηση γυναικείων προτύπων

Ζωτικής σημασίας είναι επίσης η ασφαλής προώθηση γυναικείων προτύπων γυναικών ξιφομάχων που λειτουργούν θετικά στην εικόνα των γυναικών. Αθλήτριες όπως η Mariel Zagunis, η οποία έχει κερδίσει πολλά Ολυμπιακά μετάλλια και παγκόσμια πρωταθλήματα αποτελούν σημαντικά πρότυπα και εμπνέουν θετικά τις νέες γενιές ξιφομάχων (Amberger, 1999).

- Αντιμετώπιση προκαταλήψεων και προσπάθεια εξάλειψης στερεοτύπων

Η εξάλειψη των στερεοτύπων και προκαταλήψεων που χαρακτήριζαν την ξιφασκία ως ένα αντρικό άθλημα είναι ένα άκρως σημαντικό βήμα για την ισότητα των δύο φύλων. Μάλιστα μια ισχυρή στρατηγική αφορά την εκπαίδευση των ατόμων και την ενθάρρυνση από μικρή ηλικία μέσα από σχολικά προγράμματα ή οργανώσεις ώστε να ξεπεραστούν τα στερεότυπα περί ανδροκρατούμενων αθλημάτων.

- Διαφορετικότητα και συμπερίληψη

Η ενσωμάτωση πολιτικών που αφορούν την προώθηση της ισότητας των δύο φύλων στο πλαίσιο των προπονήσεων και αγώνων ξιφασκίας είναι καθοριστικής σημασίας για τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού περιβάλλοντος. Η ίση αντιμετώπιση χωρίς ανισότητες και διακρίσεις είναι κανόνας που πρέπει να εφαρμοστεί σε κάθε άθλημα.

- Χρηματοδότηση

Καθοριστική για την ισότητα είναι επίσης η χρηματοδότηση των γυναικών, αφού είναι σύνηθες το φαινόμενο της έλλειψης χορηγιών και επενδύσεων που παρατηρείται σε αντίθεση με την οικονομική υποστήριξη που λαμβάνουν οι άνδρες συναθλητές τους. Η ενίσχυση των χορηγιών και της οικονομικής υποστήριξης των γυναικών είναι ένα μέτρο που θα επιτρέψει την εξισορρόπηση των ευκαιριών τους αθλήματος (United States Fencing Association, 2010).

5. Η κριτική επισκόπηση του αθλήματος της ξιφασκίας

Αρχικά, η ξιφασκία μπορεί να βελτιώσει την μυϊκή δύναμη, την ευλυγισία μέσα από τις γρήγορες και άμεσες κινήσεις, τις αλλαγές κατεύθυνσης και της συνεχούς κίνησης, καθώς επίσης και την αντοχή των μυών. Ακόμη, η ξιφασκία, δεδομένου πως απαιτεί στρατηγική σκέψη και άμεση λήψη αποφάσεων και ψυχραιμία, βοηθά στην ενίσχυση της συγκέντρωσης, καθώς επίσης και της αντίληψης των αθλούμενων ξιφομάχων (Dickman, 2012).

Έπειτα, η ξιφασκία είναι ένα άθλημα, το οποίο ενισχύει την αυτοπεποίθηση μέσω της διαρκούς βελτίωσης των αθλητών, ενώ η τήρηση των κανόνων προωθεί και την αυτοπειθαρχία. Φυσικά, πρόκειται για ένα άθλημα το οποίο μπορεί να συνδυάζει την φυσική δραστηριότητα με την πνευματική προσπάθεια, συμβάλλοντας, κατ' αυτόν τον τρόπο στην ελάττωση του άγχους και στην προώθηση της ψυχικής ευεξίας. Ακόμη, μέσα από τις προπονήσεις και τους αγώνες, οι αθλούμενοι έχουν ευκαιρίες να δημιουργήσουν σχέσεις και να ενημερωθούν για την σπουδαιότητα της ομαδικότητας και του σεβασμού ως προς τους αντιπάλους τους. Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα με το οποίο μπορούν να

ασχοληθούν άτομα κάθε ηλικίας, με αποτέλεσμα να είναι μια ιδανική επιλογή για όσους ψάχνουν μια μακροπρόθεσμη δραστηριότητα (Dickman, 2012, Pekor et al., 2019).

Ωστόσο, ένα σημαντικό μειονέκτημα για την ξιφασκία είναι το γεγονός πως απαιτεί συγκεκριμένο εξοπλισμό, όπως και όπλα, στολές προστασίας και συντήρηση, κάτι που μεγεθύνει το οικονομικό βάρος των αθλητών. Σε αρκετά κράτη -συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας-, οι χώροι για ξιφασκία είναι κάπως περιορισμένοι ιδίως σε περιοχές που δεν έχουν σχέση με τα μεγάλα αστικά κέντρα. Το εν λόγω άθλημα απαιτεί επίσης έμπειρους προπονητές για να μπορέσει κανείς να εξειδικευτεί, οι οποίοι δεν είναι πάντα εύκολα διαθέσιμοι ειδικά στις επαρχιακές πόλεις. Πρόκειται για ένα αρκετά ανταγωνιστικό άθλημα, το οποίο απαιτεί υψηλά επίπεδα φυσικής κατάστασης καθώς επίσης και πνευματικής συγκέντρωσης, και αυτό μπορεί να είναι αρκετά εξαντλητικό για ορισμένους αθλητές. Από το συγκεκριμένο άθλημα, συνεπώς, δεν εκλείπει και ο κίνδυνος τραυματισμών παρά τα όποια προστατευτικά μέσα, στους οποίους ανήκουν οι καταπονήσεις των μυών, τα διαστρέμματα και οι πιθανοί τραυματισμοί εξαιτίας της επαφής με την λεπίδα. Η ξιφασκία απαιτεί σπουδαία επένδυση σε χρόνο και προσπάθεια, γεγονός το οποίο είναι ικανό να δυσκολέψει την συνύπαρξη με άλλες δραστηριότητες καθώς επίσης και υποχρεώσεις για το άτομο (Hoare, 1992; Lindsey et al., 2012).

Στα εμπόδια που αντιμετωπίζει η ξιφασκία συγκαταλέγονται, μεταξύ άλλων, η περιορισμένη δημοτικότητα του αθλήματος που μειώνει τη συμμετοχή και το ενδιαφέρον από το ευρύ κοινό ιδίως σε μικρές χώρες όπως η χώρα μας, η ανεπαρκής χρηματοδότηση που οδηγεί σε αδύναμες επενδύσεις σε εγκαταστάσεις και εξοπλισμό, η περιορισμένη προσβασιμότητα για αρχάριους αλλά και η περιορισμένη διαθεσιμότητα προπονητών επιπέδου, η δυσκολία συμμετοχής σε παγκόσμιες οργανώσεις, η περιορισμένη προβολή μέσω τηλεόρασης και διαδικτύου του αθλήματος, καθώς επίσης και τα θέματα οργάνωσης και διαχείρισης σε τοπικό επίπεδο που επιδρούν αρνητικά στην μακροχρόνια πρόοδο της ξιφασκίας και στην υποστήριξη των συλλόγων και των ξιφομάχων (Kovacevic et al., 2010; Pekor et al., 2019).

6. Αποτελέσματα

6.1. Συνεντεύξεις οκτώ Ελληνίδων αθλητριών ξιφασκίας

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο θα πραγματοποιηθεί ο σχολιασμός ορισμένων συνεντεύξεων που διενεργήθηκαν βάσει τριών θεματικών αξόνων. Η πλούσια παράδοση και κληρονομιά της ιστορίας της ξιφασκίας προσελκύουν σε πολλές περιπτώσεις νέους ξιφομάχους για τους κάτωθι λόγους:

- Ιστορική σύνδεση με τη στρατιωτική τιμή και τέχνη: η ξιφασκία έχει βαθιές ρίζες στην πολεμική ιστορία και συνδέεται με το θάρρος της στρατιωτικής υπεροχής. Για κάποιο νέο ή νέα ξιφομάχο η ενασχόληση με την ξιφασκία μπορεί να αποτελεί και μια σύνδεση με τους προγόνους.
- Ανάδειξη της στρατηγικής και της ευφυΐας: η ξιφασκία δεν εξασφαλίζει μόνο σωματική άσκηση αλλά και πνευματική πρόκληση. Το άθλημα απαιτεί ταχύτητα, συγκέντρωση και στρατηγική σκέψη για να νικήσεις τον αντίπαλο.
- Αισθητική της τέχνης – Πρόκληση της αντιπαράθεσης: η κίνηση του ξίφους φαίνεται πως είναι και χάρη των επιθέσεων και των αποκρούσεων, όπως φαίνεται και από τα λεγόμενα των συνεντευξιαζόμενων αθλητριών. Η αίσθηση του στυλ, ο σεβασμός για τον αντίπαλο παρά την πρόκληση της αντιπαράθεσης και η δημιουργία ενός ηθικού και αθλητικού κώδικα λειτουργούν ως θεμέλια ενός ευγενούς αθλήματος που κεντρίζει το ενδιαφέρον πολλών αθλητών ξιφομάχων (Amberger, 1999).

Συνέντευξη με την ξιφομάχο Ανδρομάχη Μαγιάκη

Σε ποια ηλικία και με ποια αφορμή ξεκίνησες να ασχολείσαι με την ξιφασκία;
«Θυμάμαι πως ξεκίνησα σε ηλικία 10 περίπου ετών όταν η μητέρα μου έγραψε εμένα και την αδερφή μου σε μια ομάδα ξιφασκίας με αφορμή το γεγονός πως η ξιφασκία ήταν ένα από τα πρώτα αθλήματα που μας χάρισε μετάλλιο στους Ολυμπιακούς αγώνες».

Σε πολλούς τομείς του αθλητισμού παρατηρείται εγκατάλειψη και ερασιτεχνικός που επηρεάζει την εξέλιξη των αθλητών. Θεωρείς πως συμβαίνει κάτι τέτοιο στην ξιφασκία;

«Θεωρώ πως ακόμα και εν έτει 2025 η ξιφασκία δεν είναι πλήρως διαδεδομένη στη χώρα μας. Ωστόσο, τόσο η εθνική ομάδα όσο και τα ελληνικά σωματεία ξιφασκίας, τουλάχιστον όσα γνωρίζω εγώ, κάνουν εξαιρετική δουλειά αφιερώνοντας αρκετό χρόνο στις προπονήσεις. Ερασιτεχνισμός δεν θα έλεγα πως υπάρχει, από την εμπειρία μου».

Ποια είναι τα οφέλη της ξιφασκίας για τον αθλητή;

«Το πιο σημαντικό για μένα είναι ότι μέσα από την ξιφασκία διαμορφώνεται ο χαρακτήρας και πλάθεται το αίσθημα της υπομονής. Επίσης διδάσκει την ευγενή άμιλλα μεταξύ των αθλητών με σκοπό να διαχωρίζονται οι έννοιες του συναγωνισμού και ανταγωνισμού».

Για ποιον λόγο θα παρότρυνες κάποιο νέο να ασχοληθεί με την ξιφασκία;

«Κυρίως για τους λόγους που ανέφερα προηγούμενων αλλά και γιατί είναι ένας σίγουρος τρόπος διαφυγής από την καθημερινότητα όπου μπορείς να ξεδίνεις».

Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα που απαιτεί θυσίες; Εσύ έχεις κάνει;

«Προφανώς και θα απαιτεί θυσίες όπως συμβαίνει και με όλα τα αθλήματα. Το άθλημα απαιτεί χρόνο και υπομονή αφού οι προπονήσεις είναι κουραστικές και πολύωρες. Μια θυσία που έκανα και θα θυμάμαι πάντα είναι ότι δεν συμμετείχα στην πενταήμερη εκδρομή του σχολείου μου όταν ήμουν 17 ετών, γιατί εκείνες τις μέρες είχε προγραμματιστεί το Πανελλήνιο Πρωτάθλημα γυναικών. Παρόλα αυτά συμμετείχα και κέρδισα το χρυσό μετάλλιο, οπότε οι κόποι μου ανταμείφθηκαν».

Σε τι επίπεδο βρίσκεσαι;

«Συνεχίζω στο επίπεδο πρωταθλητισμού και κάνω προπόνηση αυστηρά 3- 4 φορές την εβδομάδα. Φέτος η καλύτερη θέση που έχω πάρει είναι η 10η στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα».

Η ξιφασκία, σύμφωνα με την αθλήτρια, δεν είναι πλήρως διαδεδομένη στην Ελλάδα, αλλά τα σωματεία και η εθνική ομάδα κάνουν εξαιρετική δουλειά. Δεν παρατηρεί ερασιτεχνισμό στον τομέα, αν και σημειώνει ότι το άθλημα απαιτεί αφοσίωση και σκληρή δουλειά. Αναφορικά με τα οφέλη του αθλήματος, η αθλήτρια υπογραμμίζει την ανάπτυξη χαρακτήρα, υπομονής και την καλλιέργεια της ευγενούς άμιλλας. Επίσης, αναφέρει ότι η ξιφασκία προσφέρει στους νέους μια διέξοδο από την καθημερινότητα, επιτρέποντάς τους

να εκτονωθούν. Η ξιφασκία, όπως όλα τα αθλήματα, απαιτεί θυσίες. Η αθλήτρια θυμάται πως έχει θυσιάσει σημαντικές στιγμές του σχολείου της για να συμμετάσχει στο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα, όπου και κατέκτησε το χρυσό μετάλλιο, δείχνοντας πως οι θυσίες ανταμείβονται.

Η συνέντευξη αναδεικνύει την αξία της ξιφασκίας ως άθλημα που ενισχύει τον χαρακτήρα και την υπομονή των αθλητών. Παρά τις θυσίες που απαιτεί, το άθλημα προσφέρει σημαντικά οφέλη και ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη και εκτόνωση. Η αφοσίωση και οι κόποι ανταμείβονται με επιτυχίες και πρόοδο στο επίπεδο του πρωταθλητισμού.

Συνέντευξη με την ξιφομάχο Σοφία Οικονόμου

Πως ξεκίνησες να ασχολείσαι με την ξιφασκία και ποια ήταν η αρχική σου σκέψη για το άθλημα;

«Θυμάμαι πως ξεκίνησα όταν ήμουν περίπου 15 ετών. Το ενδιαφέρον μου ήταν πάντα έντονο για τις πολεμικές τέχνες και τα αθλήματα, αλλά την ξιφασκία την έβλεπα σαν άπιαστο όνειρο».

Άπιαστο όνειρο, για ποιο λόγο;

«Έβλεπα ταινίες και ντοκιμαντέρ και φανταζόμουν τον εαυτό μου με ξίφος αλλά το θεωρούσα ακατόρθωτο. Ήθελα να ζήσω αυτή την εμπειρία γι' αυτό και γράφτηκα σε μια ακαδημία».

Πιστεύεις ότι το άθλημα επηρεάζεται ακόμη από τη σύνδεσή του με την αρχαία Ελλάδα;

«Εννοείται πως επηρεάζεται. Το όνειρο που προανέφερα ήταν απόλυτο συνδεδεμένο με την αρχαία Ελλάδα. Η ξιφασκία ήταν από τα πρώτα αθλήματα των Ολυμπιακών αγώνων».

Αντιμετωπίζεις δυσκολίες ως ξιφομάχος στην Ελλάδα;

«Σίγουρα υπάρχουν προκλήσεις. Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα όχι και τόσο διαδεδομένο όσο άλλα αθλήματα στην Ελλάδα. Αυτό σημαίνει πως οι δυνατότητες προπονήσεων και ανταγωνισμού είναι πολλές φορές περιορισμένες. Τα γήπεδα δεν είναι πάντοτε σε άριστη κατάσταση, όπως επίσης δεν υπάρχουν πολλοί προπονητές με εμπειρία που να αφιερώνουν

χρόνο σε ερασιτέχνες. Ωστόσο η αγάπη για το άθλημα με κρατάει να συνεχίσω να προπονούμαι και να βελτιώνομαι».

Ποιες είναι οι βασικές τεχνικές που χρειάζεται να μάθει κάποιος ώστε να ξεκινήσει ξιφασκία;

«Στις βασικές τεχνικές περιλαμβάνονται η κατάλληλη στάση, η σωστή χρήση του ξίφους για επίθεση και άμυνα, η τακτική αλλά και η υπομονή. Πρέπει να κινείσαι με ακρίβεια και ταχύτητα κατανοώντας ταυτόχρονα την στρατηγική του αντιπάλου».

Υπάρχει κοινότητα στην Ελλάδα στην οποία υποστηρίζετε ο ένας τον άλλο;

«Ναι υπάρχουν αρκετές κοινότητες τόσο ερασιτεχνικές όσο και επαγγελματικές. Εγώ ανήκω σε μια δυναμική κοινότητα ξιφομάχων και έχω άριστες σχέσεις με τους συναδέλφους μου. Συνεργαζόμαστε άψογα, συμμετέχουμε σε σεμινάρια και προσπαθούμε να εξελισσόμαστε συνεχώς».

Ποιος είναι ο στόχος σου για το μέλλον;

«Στόχος μου είναι να συνεχίσω να βελτιώνομαι και να προπονούμαι σε υψηλότερο επίπεδο. Θα ήθελα να συμμετάσχω σε πιο ανταγωνιστικούς για εμένα αγώνες και να βοηθήσω έστω και ελάχιστα στην προώθηση του αθλήματος ώστε να κερδίσει περισσότερη αναγνωρισιμότητα».

Η σύνδεση του αθλήματος με την αρχαία Ελλάδα και τους Ολυμπιακούς Αγώνες επηρεάζει την αντίληψή των ξιφομάχων για την ξιφασκία, καθώς την βλέπουν ως κάτι παραδοσιακό και σημαντικό. Ωστόσο, η άσκηση της ξιφασκίας στην Ελλάδα αντιμετωπίζει προκλήσεις, όπως η περιορισμένη διάδοση του αθλήματος, τα ακατάλληλα γήπεδα και η έλλειψη έμπειρων προπονητών. Οι βασικές τεχνικές που απαιτούνται για την ξιφασκία περιλαμβάνουν τη σωστή στάση, την ακρίβεια και ταχύτητα στη χρήση του ξίφους, την κατανόηση της στρατηγικής του αντιπάλου και την υπομονή. Στην Ελλάδα υπάρχει μια υποστηρικτική κοινότητα ξιφομάχων που συνεργάζονται, συμμετέχουν σε σεμινάρια και βοηθούν ο ένας τον άλλον στην εξέλιξη του αθλήματος.

Η συνέντευξη αναδεικνύει την αγάπη και αφοσίωση της αθλήτριας στην ξιφασκία, παρά τις δυσκολίες που υπάρχουν στην Ελλάδα για την ανάπτυξη του αθλήματος. Η κοινότητα των ξιφομάχων λειτουργεί ως υποστηρικτικός παράγοντας για την πρόοδο και βελτίωση όλων,

ενώ η συνεντευξιαζόμενη έχει στόχο να ανεβάσει το επίπεδό του και να προωθήσει την ξιφασκία στη χώρα.

Συνέντευξη με την επαγγελματία ξιφομάχο Δέσποινα Γεωργιάδου

Πως ξεκίνησες να ασχολείσαι με την ξιφασκία;

«Ξεκίνησα σε πολύ μικρή ηλικία περίπου 10 ετών. Ο λόγος που ξεκίνησα ήταν η αγάπη μου για τα αθλήματα και η θέλησή μου να δοκιμάσω κάτι διαφορετικό».

Τι σε τράβηξε περισσότερο στο άθλημα;

«Η ξιφασκία μου φάνηκε ένα πολύ ενδιαφέρον άθλημα λόγω της ταχύτητας, της τεχνικής και της στρατηγικής που απαιτεί. Το πιο σημαντικό βέβαια είναι η σύνδεση που ένιωσα με την ιστορία και την παράδοση του αθλήματος».

Τι σου προσφέρει το άθλημα;

«Τι μου προσφέρει, μου προσφέρει πάρα πολλά πράγματα. Αρχικά μαθαίνεις τον εαυτό σου, να σέβεσαι τον αντίπαλο, να έχεις υπομονή. Μαθαίνεις τι θα πει αλληλεγγύη, τι θα πει στρατηγική».

Έχεις κατακτήσει σημαντικές διακρίσεις στην καριέρα σου. Ποια ήταν η πιο ξεχωριστή στιγμή για σένα;

«Κάθε διάκριση και κάθε στιγμή είναι ξεχωριστή για μένα καθώς αντιπροσωπεύει την προσπάθεια και τον κόπο που έχω καταβάλει. Ωστόσο το χρυσό μετάλλιο στο Γκραν Πρι της Τύνιδας το 2023 είναι η πιο συγκινητική στιγμή της καριέρας μου. Η αίσθηση της νίκης και του να βρίσκεσαι στην κορυφή μετά από τόσες προσπάθειες είναι κάτι παραπάνω από ανεκτίμητη. Το πιο σημαντικό βέβαια είναι η δύναμη να συνεχίζω να βελτιώνομαι και να εξελίσσομαι».

Πως νιώθεις όταν αγωνίζεσαι;

«Αχ περίεργο! Την ώρα που μπαίνεις στο θέατρο έχεις μια έξαψη ανεξήγητη, η αδρεναλίνη φτάνει στο μέγιστο και φεύγουν όλα. Το δύσκολο είναι να διαχειριστώ το άγχος μου κάτι που είχα ήδη από το σχολείο. Ωστόσο η προπόνηση με κάνει να τα ξεχνάω όλα».

Ποιες είναι οι σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζεις ως αθλήτρια στην Ελλάδα;

«Στην Ελλάδα όπως και σε πολλές χώρες οι πόροι για το άθλημα είναι περιορισμένοι και οι υποδομές δεν είναι πάντοτε οι καλύτερες και σωστότερες θα έλεγα. Ωστόσο προσπαθώ να κρατώ το μυαλό μου επικεντρωμένο στους στόχους μου και χρησιμοποιώ κάθε ευκαιρία για να προπονούμαι».

Πόσο συχνά προπονείσαι;

«Συνήθως προπονούμαι 5-6 φορές την εβδομάδα, ωστόσο έχω και κάποιες περιόδους αποκατάστασης που αποφεύγω την υπερβολική κόπωση για να διατηρήσω την σωματική και ψυχική μου υγεία».

Τι στόχους έχεις για το μέλλον;

«Ο μεγαλύτερος μου στόχος είναι να συνεχίσω να εξελίσσομαι και να καταφέρω να συμμετάσχω στους Ολυμπιακούς αγώνες, κάτι που δεν κατάφερα πέρσι στο Παρίσι. Η εκπροσώπηση της χώρας μας στο πιο υψηλό επίπεδο, είναι πιστεύω το όνειρο κάθε αθλητή».

Τι συμβουλή θα έδινες στους νέους ώστε να ξεκινήσουν την ξιφασκία;

«Αν μπορούσα να δώσω μια σημαντική συμβουλή στους νέους της χώρας μας είναι να μην τα παρατάνε ποτέ και να παραμείνουν πιστοί στο άθλημα παρά τις όποιες αρχικές δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν. Η συνέχεια θα τους δικαιώσει. Η αγάπη για το ξίφος σημαίνει σκληρή δουλειά, αγάπη, αφοσίωση και τεράστια υπομονή».

Πως βλέπεις το μέλλον της ξιφασκίας στην Ελλάδα; Τι θεωρείς πως είναι αυτό που χρειάζεται για να πάει ακόμα πιο ψηλά;

«Αυτό που πρεσβεύω συνεχώς είναι να δούμε κάποια στιγμή το άθλημα να γνωρίζει ανάπτυξη ίσως και κορύφωση στην Ελλάδα. Να δούμε νέα παιδιά να έρχονται να ανακαλύψουν τον κόσμο της ξιφασκίας».

Η επαγγελματίας ξιφομάχος ξεκίνησε την ξιφασκία σε ηλικία 10 ετών, λόγω της αγάπης της για τα αθλήματα και της επιθυμίας της να δοκιμάσει κάτι διαφορετικό. Το άθλημα την

τράβηξε ιδιαίτερα λόγω της ταχύτητας, της τεχνικής, της στρατηγικής και της σύνδεσής του με την ιστορία και την παράδοση της αρχαίας Ελλάδας. Η ξιφασκία της προσφέρει πολλά, όπως αυτογνωσία, υπομονή, σεβασμό προς τον αντίπαλο, αλληλεγγύη και στρατηγική. Η πιο συγκινητική στιγμή της καριέρας της ήταν η κατάκτηση του χρυσού μεταλλίου στο Γκραν Πρι της Τύνιδας το 2023, η οποία της έδωσε αίσθηση επιτυχίας και δύναμη για περαιτέρω βελτίωση. Η αθλήτρια αναφέρει ότι νιώθει έντονη έξαψη και αδρεναλίνη όταν αγωνίζεται, ενώ η προπόνηση της βοηθάει να διαχειριστεί το άγχος που είχε από μικρή ηλικία. Στην Ελλάδα, αντιμετωπίζει προκλήσεις λόγω των περιορισμένων πόρων και υποδομών, αλλά προσπαθεί να παραμένει επικεντρωμένη στους στόχους της και αξιοποιεί κάθε ευκαιρία για προπόνηση. Για τους νέους, η ξιφομάχος δίνει την συμβουλή να μην τα παρατάνε ποτέ, να παραμείνουν πιστοί στο άθλημα παρά τις δυσκολίες και να εργαστούν σκληρά με αγάπη και υπομονή. Όσον αφορά το μέλλον της ξιφασκίας στην Ελλάδα, πιστεύει ότι το άθλημα μπορεί να γνωρίσει ανάπτυξη και κορύφωση, εφόσον περισσότερα νέα παιδιά ανακαλύψουν τον κόσμο της ξιφασκίας.

Η συνέντευξη αναδεικνύει την αφοσίωση, τη σκληρή δουλειά και την αγάπη της αθλήτριας για την ξιφασκία. Παρά τις προκλήσεις στην Ελλάδα, η αθλήτρια συνεχίζει να επιδιώκει τη βελτίωση και την επίτευξη των υψηλότερων στόχων της. Η έμπνευση που παρέχει στους νέους είναι να μην εγκαταλείπουν και να παραμένουν πιστοί στο άθλημα, καθώς η επιμονή και η αφοσίωση ανταμείβονται.

Συνέντευξη στην πρωταθλήτρια ξιφομάχο Άννα Μπουρδάκου

Άννα πως ξεκίνησες να ασχολείσαι με την ξιφασκία και τι σε ενέπνευσε να ακολουθήσεις το άθλημα;

«Ξεκίνησα περίπου 11 ετών. Να πω την αλήθεια με ενέπνευσε η πρόκληση της τεχνικής και της στρατηγικής που απαιτεί το άθλημα. Θυμάμαι μια μέρα είχε έρθει ένας δάσκαλος ξιφασκίας στο σχολείο και από τότε ενθουσιάστηκα».

Έχεις καταστήσει σημαντικές διακρίσεις την καριέρα σου. Ποια θεωρείς πιο σημαντική;

«Κάθε διάκριση είναι ξεχωριστή για μένα αλλά θεωρώ πως η συμμετοχή μου στους Προολυμπιακούς Αγώνες του 2012 στην Μπρατισλάβα ήταν κάτι μοναδικό. Ήταν μια

εμπειρία σταθμός στη ζωή μου που με βοήθησε να εξελιχθεί και να θέσω νέους στόχους στη ζωή μου».

Το άθλημα έχει προκλήσεις. Ποιες είναι οι προκλήσεις αυτές στην Ελλάδα;

«Μεταξύ των σημαντικότερων πιστεύω πως είναι οι υποδομές και οι περιορισμένοι πόροι. Δυστυχώς είναι ένα μη αναγνωρίσιμο άθλημα στη χώρα μας. Ωστόσο, η στήριξη από τον Παναθηναϊκό και τους προπονητές μας ήταν μεγάλη».

Πως διατηρείς την ισορροπία μεταξύ προπόνησης και προσωπικής ζωής;

«Πλέον έχω σταματήσει να ασχολούμαι επαγγελματικά καθώς ακολούθησα τη σταδιοδρομία μου στη νομική. Ωστόσο δεν το άφησα τελείως. Σκοπεύω κάποια στιγμή να επανέλθω έστω και προπονητικά. Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα, μια προπόνηση, μια διαδικασία που σε βοηθά να ξεπερνάει το άγχος, την πίεση της καθημερινότητας, ιδιαίτερα στην δική μου εργασία. Οπότε αφιερώνω χρόνο στο ξίφος, μπορώ να πω πως παραμένω ψυχικά υγιής».

Τι συμβουλή θα έδινες στους νέους που ξεκινούν να ασχολούνται με την ξιφασκία;

«Να είναι αφοσιωμένοι και να δουλεύουν σκληρά, χωρίς να απογοητεύονται από τις δυσκολίες και τους περιορισμένους πόρους».

Ποιο θεωρείς πως είναι το κλειδί της επιτυχίας;

«Η υπομονή και η επιμονή».

Η ισορροπία μεταξύ προπόνησης και προσωπικής ζωής διατηρείται δύσκολα, καθώς η ξιφομάχος ακολούθησε τη σταδιοδρομία της στη νομική. Παρ' όλα αυτά, παραμένει ενεργή στην ξιφασκία σε προπονητικό επίπεδο, το οποίο της προσφέρει ψυχική ισορροπία και τρόπους να ξεπερνάει το άγχος της καθημερινότητας. Η συμβουλή της για τους νέους που ξεκινούν την ξιφασκία είναι να είναι αφοσιωμένοι, να δουλεύουν σκληρά και να μην απογοητεύονται από τις δυσκολίες. Το κλειδί της επιτυχίας, σύμφωνα με την Άννα, είναι η υπομονή και η επιμονή.

Η αθλήτρια αναδεικνύει την αξία της αφοσίωσης και της σκληρής δουλειάς στον αθλητισμό, παρά τις δυσκολίες που υπάρχουν στην Ελλάδα, όπως οι περιορισμένοι πόροι και η έλλειψη αναγνώρισης του αθλήματος. Η εξιστόρησή της εμπνέει τους νέους να

παραμείνουν αφοσιωμένοι και να μην εγκαταλείπουν, αναγνωρίζοντας ότι η υπομονή και η επιμονή είναι τα θεμέλια της επιτυχίας.

Συνέντευξη στη μαθήτριά ξιφομάχο Κωνσταντίνα Τρίγγα

Πότε ξεκίνησες να ασχολείσαι με την ξιφασκία, Κωνσταντίνα;

«Ξεκίνησα πριν δύο χρόνια, όταν ήμουν 9 ετών. Μια μέρα πήγα με τη μαμά σου σε έναν αγώνα ξιφασκίας, όπου είδα αθλήτριες να αγωνίζονται και ενθουσιάστηκα. Ήθελα τόσο πολύ να δοκιμάσω, το έβλεπα σαν να ένα συναρπαστικό παιχνίδι».

Πως είναι για σένα η προπόνηση; Είναι εύκολο ή δύσκολο άθλημα η ξιφασκία;

«Στην αρχή ήταν αρκετά δύσκολο γιατί πρέπει να μάθω τις σωστές κινήσεις και να είμαι ταυτόχρονα γρήγορη. Ωστόσο με τον καιρό μου αρέσει όλο και πιο πολύ και προσπαθώ να βελτιώνομαι συνέχεια».

Ποιες είναι οι αγαπημένες σου κινήσεις στην ξιφασκία;

«Μου αρέσει αρκετά η απόκρουση, που είναι η γρήγορα επίθεση. Είναι σαν να ξεπερνάς τον αντίπαλο πολύ γρήγορα».

Έχεις φίλους στην προπόνηση; Πως είναι η ομάδα σου;

«Ναι έχω κάνει αρκετούς φίλους. Με τα δυο παιδιά είμαστε και συμμαθητές. Βοηθάμε ο ένας τον άλλο και κάποιες φορές προπονούμαστε μαζί».

Ποιους στόχους έχεις για το μέλλον; Θα ήθελες να γίνεις πρωταθλήτρια;

«Φυσικά και το όνειρο μου είναι να γίνω πρωταθλήτρια και να συμμετέχω σε μεγάλους αγώνες όπως οι Πανελλήνιοι ή οι Παγκόσμιοι. Θέλω να πάρω πολλά μετάλλια και να τα έχω όλα στο δωμάτιό μου».

Θα πρότεινες σε άλλα παιδιά να ξεκινήσουν την ξιφασκία;

«Ναι έχω προτείνει σε κάποιες φίλες μου για να είμαστε μαζί. Πρέπει να μάθουν να μην τα παρατούν ακόμα και αν δυσκολευτούν στην αρχή. Με καλή προπόνηση και υπομονή, όλα θα γίνουν».

Η Κωνσταντίνα ξεκίνησε την ξιφασκία σε ηλικία 9 ετών, αφού παρακολούθησε έναν αγώνα και ενθουσιάστηκε βλέποντας τις αθλήτριες να αγωνίζονται. Στην αρχή, η προπόνηση ήταν δύσκολη, καθώς έπρεπε να μάθει τις σωστές κινήσεις και να είναι γρήγορη, αλλά με την πάροδο του χρόνου απολάμβανε όλο και περισσότερο το άθλημα και προσπαθούσε να βελτιώνεται. Ο στόχος της για το μέλλον είναι να γίνει πρωταθλήτρια και να συμμετέχει σε μεγάλους αγώνες όπως οι Πανελλήνιοι και οι Παγκόσμιοι, συλλέγοντας πολλά μετάλλια. Προτρέπει και άλλα παιδιά να ασχοληθούν με την ξιφασκία, επισημαίνοντας τη σημασία της υπομονής και της συνέπειας, καθώς και ότι τα αποτελέσματα έρχονται με σκληρή δουλειά.

Η Κωνσταντίνα αναδεικνύει την αξία της επιμονής και της σκληρής δουλειάς στην ξιφασκία, ενώ παράλληλα μιλά για τη χαρά που της προσφέρει το άθλημα και τις φίλεις που έχει δημιουργήσει μέσα από αυτό. Το όνειρό της να γίνει πρωταθλήτρια και να συμμετάσχει σε μεγάλους αγώνες δείχνει την αφοσίωσή της και το πάθος της για το άθλημα. Ενθαρρύνει τα άλλα παιδιά να μην απογοητευτούν, υπογραμμίζοντας τη σημασία της υπομονής και της συνεχούς προπόνησης.

Συνέντευξη στην ξιφομάχο Όλγα Ζαφειριάδη

Πότε ξεκίνησε η πορεία σου στο άθλημα της ξιφασκίας; Ποιες είναι οι εντυπώσεις σου από το άθλημα;

«Ξεκίνησα στις ηλικία 12 ετών, δοκιμάζοντας διάφορα αθλήματα μετά από παρότρυνση της μητέρας μου. Ανάμεσα σε πολλά αθλήματα η ξιφασκία ήταν αυτό που ερωτεύτηκα από την πρώτη στιγμή. Στην αρχή ήταν μεγάλη πρόκληση το να μάθεις να χειρίζεσαι το ξίφος αλλά όσο περισσότερο εξασκούμεν, τόσο περισσότερο ενθουσιαζόμουν με την αίσθηση της μάχης».

Είναι απαιτητικό άθλημα η ξιφασκία;

«Όπως όλα τα αθλήματα έτσι και η ξιφασκία ναι έχει δυσκολίες και μάλιστα αρκετές. Πολλές φορές την παρομοιάζω με το σκάκι. Απαιτεί συγκέντρωση, στρατηγική και ταχύτητα στις κινήσεις. Εξίσου σημαντική είναι η σωματική αντοχή ιδιαίτερα όταν οι αγώνες διαρκούν αρκετές ώρες και απαιτούν συνεχή προσπάθεια».

Πως διαχειρίζεσαι την πίεση πριν από τον αγώνα;

«Η πίεση είναι αναπόφευκτη αλλά το αστείο είναι ότι έχω μάθει να τη χρησιμοποιώ υπέρ μου. Πριν από την έναρξη κάθε αγώνα, κάνω ανελλιπώς ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης για να ηρεμώ και να συγκρατώ το μυαλό μου».

Ποιες είναι οι επόμενες φιλοδοξίες και στόχοι σου στο άθλημα;

«Ο μεγαλύτερος μου στόχος είναι φυσικά να συμμετάσχω στους Ολυμπιακούς αγώνες και αν διεκδικήσω μετάλλιο για τη χώρα μας. Θέλω επίσης να συμβάλλω στην ανάπτυξη του αθλήματος στην Ελλάδα και να δείξω σε περισσότερες γυναίκες ότι η ξιφασκία είναι για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας και φύλου».

Θεωρείς πως επικρατεί ακόμα η παράδοση των ανδροκρατούμενων αθλημάτων;

«Δεν θα το έλεγα. Βλέπουμε πλέον γυναίκες να ασχολούνται με όλα τα αθλήματα και να τα καταφέρουν εξίσου».

Θα μπορούσες να εκμαιεύσεις κατά πόσο επικίνδυνο είναι το άθλημα της ξιφασκίας;

«Σίγουρα η ασφάλεια είναι η σημαντικότερα πτυχή κάθε αθλήματος. Έτσι και η ξιφασκία δεν αποτελεί εξαίρεση. Μπορεί όντως να φαίνεται επικίνδυνο σαν άθλημα ιδιαίτερα αν κάποιος δεν γνωρίζει πως γίνονται οι αγώνες. Βέβαια ο εξοπλισμός και οι κανόνες των αγώνων έχουν εξελιχθεί σε μεγάλο βαθμό με σκοπό την εξασφάλιση της ασφάλειας των αθλητών. Οι μάσκες, τα γάντια και τα ρούχα είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να απορροφούν τους κραδασμούς και να αποτρέπουν τραυματισμούς».

Η συνέντευξη επικεντρώθηκε στην πορεία και τις εντυπώσεις μιας αθλήτριας που ξεκίνησε την ξιφασκία σε ηλικία 12 ετών, μετά από παρότρυνση της μητέρας της. Από την πρώτη στιγμή, εντυπωσιάστηκε από το άθλημα και την πρόκληση του να μάθει να χειρίζεται το ξίφος. Παρά τις δυσκολίες του αθλήματος, όπως η στρατηγική, η ταχύτητα και η σωματική αντοχή που απαιτεί, η αθλήτρια ένιωθε συνεχώς μεγαλύτερο ενθουσιασμό και ικανοποίηση με την πρόοδό της. Η πίεση πριν από τους αγώνες είναι αναπόφευκτη, αλλά η αθλήτρια έχει μάθει να την αντιμετωπίζει με τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης για να διατηρεί τη συγκέντρωσή της. Ο μεγαλύτερος στόχος της είναι να συμμετάσχει στους Ολυμπιακούς Αγώνες και να διεκδικήσει μετάλλιο για τη χώρα της, ενώ παράλληλα θέλει να συμβάλει στην ανάπτυξη της ξιφασκίας στην Ελλάδα και να ενθαρρύνει άλλες γυναίκες να

ασχοληθούν με το άθλημα.Όσον αφορά την επικράτηση των ανδροκρατούμενων αθλημάτων, η αθλήτρια θεωρεί ότι πλέον οι γυναίκες μπορούν να συμμετέχουν σε όλα τα αθλήματα και να πετύχουν εξίσου. Αναφερόμενη στην ασφάλεια, τονίζει ότι, αν και η ξιφασκία μπορεί να φαίνεται επικίνδυνη, η πρόοδος του εξοπλισμού και των κανόνων εξασφαλίζει την ασφάλεια των αθλητών, με μάσκες, γάντια και ρούχα να προστατεύουν από τραυματισμούς.

Η συνέντευξη αναδεικνύει την αφοσίωση, τη στρατηγική σκέψη και την αυτοπειθαρχία που απαιτούνται στην ξιφασκία. Η αθλήτρια, αν και αντιμετωπίζει τις προκλήσεις του αθλήματος, διαχειρίζεται την πίεση με τεχνικές χαλάρωσης και εργάζεται συνεχώς για την επίτευξη των στόχων της. Παράλληλα, πιστεύει στην ισότητα στον αθλητισμό και στην ενθάρρυνση των γυναικών να ασχοληθούν με παραδοσιακά ανδροκρατούμενα αθλήματα όπως η ξιφασκία.

Συνέντευξη με την ξιφομάχο Ελευθερία Μουσούρη

Πως ξεκίνησες την ξιφασκία και τι σε ώθησε στο να ασχοληθείς με αυτό το άθλημα;

«Ξεκίνησα σε ηλικία 14 ετών και η αλήθεια είναι πως στην αρχή δεν είχα ιδέα για το άθλημα. Με τράβηξε η στρατηγική και η βαθιά σύνδεση με την αρχαία Ελλάδα, ένα συνδυασμένο στοιχείο τεχνικής και γυμναστικής. Το ότι η ξιφασκία πρωτοξεκίνησε σαν ένα άθλημα περί τιμής αποτέλεσε τεράστιο κίνητρο για μένα».

Υπάρχουν ιδιαίτερες στιγμές στην καριέρα σου που θα σου μείνουν αξέχαστες;

«Έχω πολλές, την καθεμία για διαφορετικό λόγο, όμως σίγουρα θα ξεχωρίσω μια νίκη μου σε τουρνουά στην Ιταλία όπου κέρδισα το χάλκινο μετάλλιο. Μου έδωσε απίστευτη αυτοπεποίθηση για να συνεχίσω και επιβεβαίωση ότι η σκληρή δουλειά αποδίδει καρπούς».

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες αξίες που σου προσφέρει η ξιφασκία;

«Θα έλεγα πως η μεγαλύτερη αξία είναι η υπομονή και το αίσθημα της τιμής. Ο σεβασμός προς τον αντίπαλο και κυρίως η αυτοεκτίμηση είναι κομμάτια του εαυτού μας που χτίζονται με τον πιο δύσκολο τρόπο. Ωστόσο όλα μπορούν να γίνουν με πίστη και αφοσίωση».

Θεωρείς πως η ξιφασκία είναι άθλημα περισσότερο για άνδρες;

«Υπήρχαν τέτοιου είδους αντιλήψεις παλαιότερα, όμως τώρα δεν θα έλεγα ότι ισχύουν σε καμία περίπτωση. Οι γυναίκες πλέον έχουν την ίδια δύναμη, το ίδιο σθένος και ισότιμα δικαιώματα οπότε δεν θεωρώ πως υπάρχουν ανδροκρατούμενα αθλήματα. Το άθλημα αυτό σε κάνει να αισθάνεσαι αυτόνομη και πειθαρχική».

Θα μπορούσες να εκμαιεύσεις αν και κατά πόσο είναι επικίνδυνο το άθλημα της ξιφασκίας;

«Η ξιφασκία δεν έχει να κάνει με πλήρη επαφή, όπως τα άλλα μαχητικά αθλήματα. Η σύγκρουση τους ξίφους με τον αντίπαλο είναι συνήθως ελεγχόμενη και προορίζεται μόνο για να δώσει το σημάδι της επίθεσης. Είναι λογικό πως θα υπάρχουν μικροτραυματισμοί ή στραμπουλήγματα λόγω της ταχύτητας και της έντασης ωστόσο δεν θα χαρακτήριζα το άθλημα ως επικίνδυνο».

Ποιοι είναι οι μελλοντικοί σου στόχοι;

«Συνεχής στόχος μου είναι η αυτό βελτίωση και ψυχική ηρεμία, ενώ σχετικά με το άθλημα θα ήθελα να κατακτήσω ένα μετάλλιο σε παγκόσμιο επίπεδο και να τολμήσω να πω πως θα ήθελα να εκπροσωπήσω κάποια στιγμή της Ελλάδας στους Ολυμπιακούς αγώνες;»

Η συνέντευξη επικεντρώνεται στην πορεία μιας αθλήτριας που ξεκίνησε την ξιφασκία σε ηλικία 14 ετών, χωρίς αρχικά να έχει ιδιαίτερη γνώση για το άθλημα. Αυτό που την τράβηξε ήταν η στρατηγική του παιχνιδιού και η σύνδεσή του με την αρχαία Ελλάδα, με την ξιφασκία να της προσφέρει τόσο τεχνική όσο και γυμναστική πρόκληση. Η αθλήτρια τονίζει ότι η ξιφασκία της προσφέρει σημαντικές αξίες, όπως η υπομονή, ο σεβασμός προς τον αντίπαλο και η αυτοεκτίμηση, οι οποίες χτίζονται με σκληρή δουλειά και αφοσίωση. Όσον αφορά το ζήτημα των φύλων στο άθλημα, η αθλήτρια δηλώνει ότι δεν θεωρεί την ξιφασκία ανδροκρατούμενο άθλημα, καθώς οι γυναίκες πλέον έχουν την ίδια δύναμη και δικαιώματα με τους άνδρες και η ξιφασκία ενισχύει την αίσθηση της αυτονομίας και της πειθαρχίας. Η αθλήτρια εξηγεί επίσης ότι, παρόλο που η ξιφασκία μπορεί να έχει μικροτραυματισμούς λόγω της ταχύτητας και της έντασης, δεν θεωρεί το άθλημα επικίνδυνο, καθώς οι συγκρούσεις είναι ελεγχόμενες και συνήθως περιορίζονται στην ένδειξη επίθεσης. Ο μελλοντικός στόχος της είναι η συνεχής αυτοβελτίωση, ενώ για το άθλημα, επιθυμεί να κατακτήσει ένα μετάλλιο σε παγκόσμιο επίπεδο και να εκπροσωπήσει την Ελλάδα στους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Η αθλήτρια της ξιφασκίας αναδεικνύει τη σημασία της πειθαρχίας, της στρατηγικής σκέψης και της αυτοεκτίμησης που απαιτεί το άθλημα. Η ίδια έχει περάσει από διαδικασίες αυτοβελτίωσης, ενώ οι στόχοι της για το μέλλον περιλαμβάνουν την αναγνώριση και τη διάκριση σε διεθνές επίπεδο. Η συνέντευξη τονίζει ότι η ξιφασκία, παρά την ιστορική της σύνδεση με την ανδρική παράδοση, είναι πλέον ένα άθλημα ανοιχτό σε όλες τις ηλικίες και φύλα, προσφέροντας αξίες που ενισχύουν την προσωπική και αθλητική ανάπτυξη.

Συνέντευξη με την ξιφομάχο Αναστασία Καλογήρου

Πως ξεκίνησες την επαφή σου με την ξιφασκία και σε τράβηξε στο συγκεκριμένο άθλημα;

«Ξεκίνησα πριν από περίπου 5 χρόνια. Η ξιφασκία μου φαινόταν ένα πολύ γοητευτικό άθλημα από πολύ παλιά. Θεωρώ πως με τράβηξε το προνόμιο του να έχεις τη δυνατότητα να προσαρμόζεις τις κινήσεις σου στον αντίπαλο. Αποφάσισα να το δοκιμάσω και από τότε ξεκίνησα».

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει μιας ερασιτέχνης ξιφομάχος στην Ελλάδα;

«Θεωρώ πως μια από τις σημαντικότερες προκλήσεις είναι οι περιορισμένοι πόροι και οι χώροι για προπόνηση καθώς οι υποδομές δεν είναι και οι καλύτερες».

Ποιες είναι οι μεγαλύτερες ικανοποιήσεις που σου δίνει η ξιφασκία;

«Η μεγαλύτερη ικανοποίηση για μένα είναι το αίσθημα της προόδου. Κάθε φορά που καταφέρνω να βελτιώσω τη στρατηγική και τα τεχνικές μου νιώθω πως η σκληρή δουλειά είναι πάντα κερδοφόρα. Ακόμα και αν δεν κερδίσω τον αγώνα, αισθάνομαι πως κερδίζω μικρές μάχες με τον εαυτό μου».

Η ξιφασκία είναι ένα άθλημα που παραδοσιακά θεωρούνταν ανδροκρατούμενο. Έχεις αντιμετωπίσει κάποιο είδος διάκρισης ή δυσκολίας ως γυναίκα;

«Στην αρχή η αλήθεια είναι πως ένιωθα λίγο απομονωμένη καθώς οι περισσότεροι στο τμήμα μου ήταν άνδρες, με τον καιρό όμως ευτυχώς άρχισαν να έρχονται όλο και περισσότερες γυναίκες. Δεν έχω αντιμετωπίσει κάποια διάκριση αλλά σίγουρα υπάρχουν περιπτώσεις να αγώνες όπου δεν αναμένεται από τους θεατές να είναι μια γυναίκα

ανταγωνιστική. Ωστόσο φαίνεται πως οι γυναίκες είμαστε εξίσου δυνατές και φέρνουμε υψηλά ποσοστά επιτυχιών».

Θεωρείς το άθλημα της ξιφασκίας επικίνδυνο;

«Δεν θα το χαρακτηρίζα επικίνδυνο αν λάβει κανείς υπόψιν την προϋπόθεση ότι πρέπει ο αθλητής να διέπεται από στρατηγική και απόλυτη συγκέντρωση. Με την κατάλληλη θέση και τεχνική θεωρώ εξαιρετικά δύσκολο να προκύψει κάποιος σοβαρός τραυματισμός».

Ποια είναι τα επόμενα βήματά σου στην ξιφασκία;

« Στόχος μου είναι να εξελίσσομαι συνεχώς ώστε να μπορώ να συμμετέχω σε αγώνες είτε τοπικούς είτε μεγαλύτερους. Δεν ξέρω αν έχω όνειρο να γίνω επαγγελματίας ξιφομάχος, όμως θέλω να φτάσω σε ένα αρκετά υψηλό επίπεδο γιατί με το άθλημα αυτό εξασφαλίζω τη σωματική και ψυχική μου υγεία».

Αν και παραδοσιακά η ξιφασκία θεωρούνταν ανδροκρατούμενο άθλημα, η συνεντευξιζόμενη αθλήτρια δεν αντιμετώπισε διάκριση, αν και παρατήρησε ότι οι θεατές δεν ανέμεναν από τις γυναίκες να είναι ανταγωνιστικές. Σχετικά με την ασφάλεια του αθλήματος, η αθλήτρια θεωρεί ότι με την κατάλληλη στρατηγική και τεχνική, οι τραυματισμοί είναι πολύ δύσκολο να συμβούν. Όσο αφορά στα μελλοντικά της βήματα, η αθλήτρια στοχεύει στην περαιτέρω εξέλιξη της και στη συμμετοχή σε τοπικούς και μεγαλύτερους αγώνες. Παρόλο που δεν επιδιώκει να γίνει επαγγελματίας ξιφομάχος, θεωρεί σημαντικό το άθλημα για την εξασφάλιση της σωματικής και ψυχικής της υγείας.

Η ξιφασκία για την αθλήτρια δεν είναι μόνο ένας αγώνας, αλλά και μια διαδικασία αυτοβελτίωσης και πειθαρχίας. Η επιμονή και η προσαρμοστικότητα είναι τα βασικά συστατικά της πορείας της. Παρά τις προκλήσεις που αντιμετώπισε στην αρχή, το άθλημα την έχει βοηθήσει να αναπτύξει αυτοεκτίμηση και να ενισχύσει την προσωπική της υγεία, κάτι που ενισχύει τη σημασία της συνεχούς προσπάθειας και της ανάπτυξης σε όλα τα επίπεδα.

6.2. Στοιχεία από Αριθμητικά Δεδομένα της Ιστοσελίδας της ΕΟΞ

Βάσει των ανακοινωθέντων αποτελεσμάτων των αθλητών κατά την φετινή σεζόν, όπως απεικονίζονται και στην ιστοσελίδα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας, κατά την

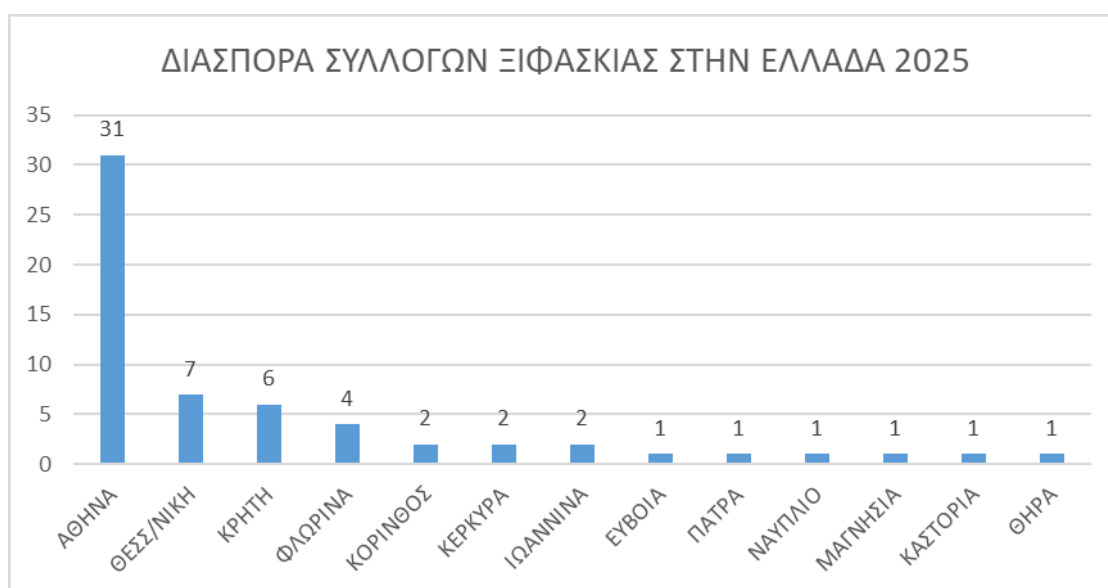
χρονική στιγμή της εκπόνησης της ανάλυσης (15 Ιανουαρίου) έγιναν οι παρακάτω συγκρίσεις ανά τα δύο φύλα ως προς την μέση βαθμολογία τους (<https://www.fencing.org.gr/index.php/gr/2013-02-12-10-14-54/2013-02-12-10-17-36>):

Είδος Αγώνων	Άρρενες N ₁ (mean value)	Θήλεα N ₂ (mean value)	p-value
Ξίφος ασκήσεως ανδρών / γυναικών	73 (70,95)	67 (77,76)	>0,05
Ξίφος ασκήσεως νέων ανδρών / γυναικών	79 (58,83)	63 (75,24)	<0,05
Ξίφος ασκήσεως εφήβων/ νεανίδων	67 (66,16)	64 (72,57)	>0,05
Ξίφος ασκήσεως παμπαίδων/ παγκορασίδων	86 (71,72)	61 (81,17)	<0,05
Ξίφος μονομαχίας ανδρών / γυναικών	182 (29,54)	126 (41,42)	<0,05
Ξίφος μονομαχίας νέων ανδρών / γυναικών	85 (63,12)	73 (81,9)	<0,05
Ξίφος μονομαχίας εφήβων/ νεανίδων	104 (43,39)	89 (58,04)	<0,05
Ξίφος μονομαχίας παμπαίδων/ παγκορασίδων	119 (45,53)	91 (67,19)	<0,05
Ξίφος μονομαχίας βετεράνων	30 (106,35)	10 (142,14)	<0,05
Σπάθη ανδρών / γυναικών	82 (65,38)	59 (82,61)	<0,05
Σπάθη νέων ανδρών / γυναικών	72 (65,09)	54 (71,54)	>0,05
Σπάθη εφήβων/ νεανίδων	74 (81,69)	62 (93,7)	<0,05
Σπάθη παμπαίδων/ παγκορασίδων	111 (49,39)	68 (73,4)	<0,05

Στον παραπάνω πίνακα φαίνεται πως οι γυναίκες έχουν σημειώσει υψηλότερες βαθμολογίες τη δεδομένη χρονική στιγμή.

6.3. Η διασπορά των συλλόγων ξιφασκίας στη χώρα μας

Στην παρακάτω Εικόνα φαίνεται η διασπορά των συλλόγων ξιφασκίας για το 2025 στην Ελλάδα:



Γράφημα : 1 Η διασπορά των συλλόγων ξιφασκίας στην Ελλάδα το 2025.

Ως αναμενόμενο, οι περισσότεροι σύλλογοι είναι στην πρωτεύουσα της Ελλάδας. Η Θεσσαλονίκη, η δεύτερη μεγαλύτερη πόλη, ακολουθεί με επτά συλλόγους. Σε περιοχές με μικρότερο πληθυσμό, όπως η Κρήτη (6 σύλλογοι) και η Φλώρινα (4 σύλλογοι), η κατανομή είναι πιο περιορισμένη. Πόλεις όπως η Πάτρα, το Ναύπλιο και η Καστοριά έχουν από έναν σύλλογο. Είναι όμως χαρακτηριστικό ότι υπάρχουν περιοχές της χώρας στις οποίες το άθλημα της ξιφασκίας είναι άγνωστο και για αυτό θα πρέπει να ληφθεί ξεχωριστή μέριμνα για τη διάδοσή του.

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων, η ξιφασκία είναι ένα άθλημα που διεξάγεται σε αστικούς, κλειστά διαμορφωμένους χώρους, όπως γυμναστήρια ή αθλητικές αίθουσες, μιας και η φύση του αθλήματος απαιτεί συνθήκες ωφέλιμες για την ασφάλεια και την άνεση των

αθλητών. Οι ειδικά διαμορφωμένες αίθουσες διαθέτουν κατάλληλα πατώματα για την απορρόφηση των κραδασμών ενώ παράλληλα κάθε ξιφομάχος χρειάζεται τον απαραίτητο προστατευτικό εξοπλισμό, γι' αυτό και το περιβάλλον πρέπει να είναι το κατάλληλο. Η θερμοκρασία και ο φωτισμός διαδραματίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση μιας προπόνησης ή ενός αγώνα ξιφασκίας μιας και οι αθλητές θα πρέπει να επικεντρωθούν στο άθλημα και στις τεχνικές του χωρίς εξωτερικές παρεμβολές (Ειδικά Θέματα Ξιφασκίας, 2007).

6.4 Αθλητικό σχολείο: η επαναφορά ενός θεσμού

Ιστορικά - η ιδέα για την προώθηση και την ενίσχυση των νεαρών ταλαντούχων αθλητών - στα πλαίσια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ξεκίνησε από τα μέσα του 19ου αιώνα. Σε εκπαιδευτικά συστήματα χωρών όπως ήταν η Σοβιετική Ένωση, η πρώην Ανατολική Γερμανία, η Ρουμανία, η Βουλγαρία, η Σουηδία και η Φινλανδία στόχος ήταν η δημιουργία μαθητών - αθλητών που θα διακρίνονται σε διεθνές επίπεδο. Η ανίχνευση τους ξεκινούσε από τις πρώτες τάξεις του Δημοτικού σχολείου όπου οι επιλεγμένοι αθλητές κατευθύνονταν σε Αθλητικά Σχολεία, Σχολές ή οικοτροφεία. Μέσα από έναν ενιαίο προπονητικό και αγωνιστικό σχεδιασμό διαμορφώνονταν η στενή και διαρκής σύνδεση του σχολικού με τον εξωσχολικό αθλητισμό.

Στις μέρες μας ένα από τα πιο γνωστά σύγχρονα συστήματα εφαρμόζεται στη Φινλανδία. Κύρια χαρακτηριστικά του είναι η αποκέντρωση, η εξειδίκευση σχολείων σε ορισμένα αθλήματα, η διευκόλυνση στην πρόσβαση των αθλητών – μαθητών στα σχολεία και η υψηλή χρηματοδότηση. Στην Αυστραλία, δεν υπάρχει ένα ενιαίο σύστημα Αθλητικών Σχολείων, αλλά εφαρμόζεται ένα πρόγραμμα με στόχο τον ευνοϊκότερο συνδυασμό αθλητισμού και ακαδημαϊκής εκπαίδευσης. Βιβλιογραφικά η ανασκόπηση των συστημάτων Αθλητικών Σχολείων στο διεθνή χώρο αποδεικνύει ότι για την αναγνώριση και την αξιοποίηση ενός αθλητικού ταλέντου θα πρέπει να λειτουργούν αυτόνομα αθλητικά σχολεία προς τα οποία θα κατευθύνεται. Στην Ελλάδα, τον Ιούλιο του 2011, η τότε κυβέρνηση αποφάσισε να καταργήσει το θεσμό παρά το γεγονός ότι σε αυτόν φοιτούσαν 12.060 μαθητές μετά από 30 χρόνια λειτουργίας, κρίνοντας ότι το κόστος λειτουργίας τους

ήταν πολύ υψηλό. Η Φυσική Αγωγή συνολικά αντιμετωπίζονταν ως ένα “δευτερεύον” μάθημα .

Μετά από πρόσφατο πόρισμα επιτροπής του υπουργείου Παιδείας τα αθλητικά σχολεία επιστρέφουν στην ελληνική εκπαίδευση, μέσα όμως από ένα διαφορετικό πλαίσιο σε σχέση με το παρελθόν με στόχο την περαιτέρω εξοικείωση των παιδιών με την άθληση, το ευ ζην και τη στήριξη του σχολικού αθλητισμού. Κατόπιν ερευνών διαπιστώθηκε ότι μετά την πανδημία και τις περιόδους της καραντίνας, τα παιδιά αθλούνται λιγότερο και δεν επιλέγουν φυσικές δραστηριότητες». Για τους λόγους αυτούς αναπτύχθηκε ένα νέο πρόγραμμα για τον σχολικό αθλητισμό ο οποίος πλέον ξεκινά από το νηπιαγωγείο . Στη συνέχεια αυξάνονται και οι ώρες της γυμναστικής στο δημοτικό και το γυμνάσιο. Ως προς το δημοτικό, σήμερα στη φυσική αγωγή δίνονται τρεις ώρες την εβδομάδα στις τέσσερις πρώτες τάξεις και από δύο στις δύο τελευταίες. Παράλληλα και μέσα στο σχολικό πρόγραμμα εντάσσονται εκπαιδευτικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν την παρουσίαση των ολυμπιακών αθλημάτων , την ανάπτυξη προγραμμάτων διατροφής και ευεξίας μέσα από μια ολιστική αντιμετώπιση του ζητήματος .

Την ίδια στιγμή, επιστρέφουν ο θεσμός των αθλητικών σχολείων . Ειδικότερα προβλέπεται η δημιουργία ενός αθλητικού γυμνασίου και λυκείου σε κάθε μια από τις δεκατρείς περιφέρειες της χώρας. Κριτήριο εισαγωγής των μαθητών σε αυτά θα είναι η πορεία κάθε υποψηφίου στον αθλητισμό αλλά και οι επιδόσεις του στα μαθήματα. Οι αθλητικές ομοσπονδίες θα έχουν συμβουλευτικό ρόλο στην επιλογή των μαθητών καθώς γνωρίζουν την πορεία των ανήλικων μελών τους και στην επιλογή των αθλημάτων που θα «διδάσκονται» στο αθλητικό σχολείο.

Επιπροσθέτως , θα συνταχθεί ένας χάρτης για μαθητές με υψηλές αποδόσεις ανά άθλημα – ο Εθνικός Σχολικός Αθλητικός Χάρτης, που θα βοηθήσει στον σχεδιασμό των αθλητικών σχολείων. Αν και ο χρόνος έναρξης της λειτουργίας τους τοποθετείται το σχολικό έτος 2025-2026 αρχικά θα λειτουργήσουν πιλοτικά δύο αθλητικά γυμνάσια κοντά στο ΟΑΚΑ στην Αθήνα και το Καυταντζόγλειο Στάδιο στη Θεσσαλονίκη, ώστε οι μαθητές να αξιοποιούν τις εγκαταστάσεις τους. Σε αυτά, οι μαθητές εκτός από τα μαθήματα θα βοηθούν τα παιδιά στην προπόνησή τους. Ακόμα προβλέπεται ότι σε όλα τα σχολεία θα προσληφθούν επιπλέον γυμναστές. Για τη λειτουργία των σχολεία προβλέπεται η εισαγωγή διδακτικών ενοτήτων που έχουν σχέση με διατροφή, αθλητικές συμπεριφορές, αθλητική

ψυχολογία, κανονισμούς αθλημάτων, τραυματισμούς-αποκατάσταση κλπ . Για τη λειτουργία τους ωφέλιμη θα είναι η συνεργασία Αθλητικών-Σχολείων και Ενωσιακών-Ομοσπονδιακών προπονητών η οποία θα συμβάλλει στα αποτελέσματα εξέλιξης στους μαθητές-αθλητές υψηλού επιπέδου.

Τέλος είναι προφανές ότι η συμμετοχή των Αθλητικών Σχολείων σε αθλητικά τουρνουά, εντός και εκτός Ελλάδος, αξιοποιώντας Ευρωπαϊκά Προγράμματα (ERASMUS κλπ), πέραν των γνώσεων και των εμπειριών, θα βελτιώσει ουσιαστικά το επίπεδο των αθλητών και θα ενισχύσει σημαντικά τον ερασιτεχνικό αθλητισμό. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο η προβολή του αθλήματος της ξιφασκίας τόσο εντός των αθλητικών σχολείων όσο και με διάφορες εκδηλώσεις δημοσιότητας όπως θεατρικές παραστάσεις και φιλικά υπαίθρια τουρνουά θα συμβάλλει στην ανάπτυξη του αθλήματος ανά την επικράτεια (Gaugler, William, 2004) .

7. Συμπεράσματα

Συμπεραίνουμε λοιπόν, όπως φαίνεται και από τις συνεντεύξεις ότι η ποικιλομορφία και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι Ελληνίδες αθλήτριες της ξιφασκίας, οι οποίες συνδυάζουν την αγωνιστική αριστεία με την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη είναι αρκετές. Πρόκειται για ένα τεχνικό και στρατηγικό άθλημα που συνδυάζει ταχύτητα, συγκέντρωση και ευκινησία, ενώ παρά την αρχική εντύπωση επικινδυνότητας λόγω των ξιφών, θεωρείται σχετικά ασφαλές λόγω της προστατευτικής εξάρτησης και των αυστηρών κανόνων ασφαλείας. Από τα λεγόμενά των συνεντευξιαζομένων διαφαίνεται ότι κοινά στοιχεία επιτυχίας είναι η επιμονή, η αυτοβελτίωση, η στήριξη από το κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον και η προσήλωση στην ισορροπία μεταξύ αθλητισμού και άλλων πτυχών της ζωής. Παρά τις οικονομικές και κοινωνικές προκλήσεις, οι αθλήτριες μιλούν με ενθουσιασμό για την ξιφασκία και τονίζουν τη σημασία της διάδοσης του αθλήματος, της ισότητας των φύλων και της ενίσχυσης των υποδομών και υποστηρικτικών δομών.

Από τα αριθμητικά δεδομένα προκύπτει ότι οι γυναίκες σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες σε πολλές κατηγορίες αγώνων, γεγονός που αποδεικνύει τη δυναμική

παρουσία τους στο άθλημα. Τα στατιστικά επιβεβαιώνουν τη διαρκή πρόοδο των αθλητριών, ενώ η ανάλυση αναδεικνύει διαφορές απόδοσης ανάμεσα στα φύλα, ενδεχομένως λόγω διαφορών σε προπονητικές ευκαιρίες ή κοινωνικές συνθήκες. Οι θετικές επιδόσεις των γυναικών υπογραμμίζουν την ανάγκη για περαιτέρω υποστήριξη και προβολή του γυναικείου αθλητισμού, ώστε να ενισχυθεί η συμμετοχή και η ισότητα σε όλα τα επίπεδα. Το άθλημα προάγει την ισότητα μεταξύ των φύλων, καθώς άνδρες και γυναίκες αγωνίζονται υπό τις ίδιες συνθήκες και κανόνες. Η ισότητα των δύο φύλων στην ξιφασκία είναι όχι μόνο θέμα δικαιοσύνης αλλά και στρατηγικής για την ανάπτυξη του αθλήματος σε παγκόσμιο επίπεδο. Έτσι λοιπόν, η προσπάθεια για την εξάλειψη των ανισοτήτων και στερεοτύπων πρέπει να είναι συνεχής καθώς η ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών σε όλες τις πτυχές του αθλήματος θα συμβάλει στην πιο ισχυρή, καινοτόμα και εξελισσόμενη κοινότητα ξιφομάχων.

Αν και υπάρχουν αρκετές ακαδημίες και σύλλογοι στην Ελλάδα που προάγουν το άθλημα, η ανάπτυξή του περιορίζεται από τις υποδομές και τη χρηματοδότηση. Παρά τη στήριξη από την Πολιτεία και ιδιωτικές πρωτοβουλίες, η ξιφασκία παραμένει σχετικά μικρή και δεν απολαμβάνει την ίδια προβολή με άλλες αθλητικές δραστηριότητες. Παρά τη μειωμένη δημοτικότητα του σε σχέση με άλλα αθλήματα, η ξιφασκία παραμένει σημαντική σε διεθνείς αγώνες και προσφέρει ευκαιρίες σε όλους τους αθλητές ανεξαρτήτως φύλου. Συνολικά, θα έλεγε κανείς πως η ξιφασκία είναι ένα άθλημα που ενσωματώνει την αθλητική ικανότητα, τη στρατηγική σκέψη και την ισότητα, καθιστώντας το ελκυστικό και ασφαλές για όλους.

Βιβλιογραφία

- Αθλητική Λέσχη Μεσσάρας. (χ.χ.). Ιστορία της ξιφασκίας.
<http://www.xifaskia.com/gr/>
- Γενική προκήρυξη της αγωνιστικής περιόδου 2022-2024
https://www.fencing.org.gr/images/stories/ANAKOINOSEIS/APRIL2022/SXEDIAS_MOS_2022_2024.pdf 2016/2017, σελίδα 5 (2016). Αρχειοθετήθηκε από το πρωτότυπο στις 18 Ιουνίου 2016.
- Ειδικά Θέματα Ξιφασκίας (2007). Συγγραφέας: Χάρης Τσολάκης Εκδόσεις: Αθλότυπο

- Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας. (χ.χ.). Ιστορία του Αθλήματος. <https://www.fencing.org.gr/index.php/gr/2013-02-12-10-09-06/2013-02-12-10-10-39>
- Τσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. [ηλεκτρ. βιβλ.] Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/5826>
- Καβάζη, Ε. (2021). Ξιφασκία: Το εναλλακτικό άθλημα που κερδίζει τους Θεσσαλονικείς. Parallaxi Magazine. <https://parallaximag.gr/prosopa/synentefksi/ksifaskia-to-enallaktiko-athlima-pou-kerdizei-tous-thessalonikeis>
- Κούβελη, Μ. (2023). *Η Δέσποινα Γεωργιάδου στο SPORT24: 'Έφτασα κοντά στον θάνατο, έφερα δύο χρυσά και στο αεροδρόμιο ήταν μόνο οι γονείς μου'.* Ανακτήθηκε 18 Ιανουάριος 2025
- Νικολοπούλου, Ε. (2012). Βασιλική βουγιούκα: η αποκλειστική συνέντευξη με την πρωταθλήτρια ξιφασκίας | eirinika. Gr. <https://www.eirinika.gr/article/6167/vasiliki-voygiouka-i-apokleistiki-synenteyxi-me-tin-protathlitria-xifaskias>
- Τζάντασεκ, Ε. (2022). *Η Δήμητρα Μαγκανουδάκη εξηγεί στο gwomen γιατί ένα παιδί αξίζει ν' ασχοληθεί με την ξιφασκία* | gazzetta. Ανακτήθηκε 18 Ιανουάριος 2025, από <https://www.gazzetta.gr/gwomen/xifaskia/2097776/i-dimitra-magkanoydaki-exigei-sto-gwomen-giati-ena-paidi-axizei-n>
- Όμιλος Ξιφασκίας Φλώρινας. (χ.χ.). Η Ξιφασκία. <https://www.oxif.gr/new/i-xifaskia/>
- Παπαθανασίου, Β. Ε. (2019). Θεοδώρα γκουντούρα: “Είμαι μολυσμένη από το μικρόβιο της ξιφασκίας”. MAXMAG. <https://maxmag.gr/synenteukseis/theodora-gkoyntoura/>
- Τσολάκης, Χ. (2015). Η Ιστορία της Ξιφασκίας και η Συμβολή της στον Κινηματογράφο. <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/2864412/file.pdf>

- Αθλητικό Σχολείο: <https://www.esos.gr/arthra/77359/athlitiko-sholeio-thesmos-poy-prepei-na-epanelthei>
- Οι νέες εγκαταστάσεις : <https://minsports.gov.gr/monimi-edra-tis-xifaskias-to-anakainismeno-olybiako-proponitirio-stin-paiania/>
- Amberger, Johann Christoph (1999). *The Secret History of the Sword*. Burbank: Multi-Media.
- Ait-Said, E. D. (2018). The concealment of violence in the history of fencing. Semantics, codification, and deterritorialization. *The Philosophical Journal of Conflict and Violence*, 2(2), 264–281. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=911777>
- Barsbuğa, Y. (2022). Weapon control analysis and evaluation of fencing athletes participating in islamic solidarity games. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 3(2), 164–174. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.80>
- Bekbauliyeva, T. (2024). EVOLUTION AND MODERN ASPECTS OF WOMEN’S FENCING: TECHNICAL SKILLS, TRAINING AND STRATEGIES. *Modern Science and Research*, 3(1), 437–439. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/28268>
- Cecchet, L., Degelmann, C., & Patzelt, M. (2019). *The ancient war’s impact on the home front*. Cambridge Scholars Publishing.
- Drakoulaki, V., Kontochristopoulos, N., Methenitis, S., Simeonidis, T., Cherouveim, E., Koulouvaris, P., Savvidou, O., & Tsolakis, C. (2021). Bilateral asymmetries in male and female young elite fencers in relation to fencing performance. *Isokinetics and Exercise Science*, 29(2), 113–121. <https://doi.org/10.3233/IES-202200>
- Dickman, C. R. (2012). Fences or ferals? Benefits and costs of conservation fencing in Australia. In M. J. Somers & M. Hayward, *Fencing for Conservation: Restriction of Evolutionary Potential or a Riposte to Threatening Processes?* (pp. 43–63). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0902-1_

- Evangelista, Nick (2000). *The Inner Game of Fencing: Excellence in Form, Technique, Strategy, and Spirit*. Chicago: Masters Press
- Harmenberg, J., Ceci, R., Barvestad, P., Hjerpe, K., & Nyström, J. (1991). Comparison of different tests of fencing performance. *International Journal of Sports Medicine*, 12(6), 573–576. <https://doi.org/10.1055/s-2007-1024736>
- Hoare, R. E. (1992). Present and future use of fencing in the management of larger african mammals. *Environmental Conservation*, 19(2), 160–164. <https://doi.org/10.1017/S0376892900030642>
- Gaugler, William M. (2004). "The Science of Fencing: A Comprehensive Training Manual for Master and Student: Including Lesson Plans for Foil, Sabre and Epee Instruction". Laureate Press.
- Shape. (2021). *Η ξιφασκία μέσα από την μάσκα μιας νεαρής ξιφομάχου*. Shape.gr. Ανακτήθηκε 18 Ιανουάριος 2025, από <https://www.shape.gr/fitness/1002054/i-xifaskia-mesa-apo-tin-maska-mias-nearis-xifomaxou/>
- Περιμένη, Γ. (2023). *Η Σταυρίνα Γαρυφάλλου κερδίζει πάντα «με το σπαθί της»*. NOTIA ΠΡΟΑΣΤΙΑ - www.noupou.gr. <https://www.noupou.gr/stories/prosopa/i-stavrina-garifallou-kerdizei-panta-me-to-spathi-tis/>
- Pugliese, P.J. (2003). Dancing and Fencing from the Renaissance through the Nineteenth Century: A Brief Overview of Issues. *On Common Ground 4: Reconstruction and Re-creation in Dance before 1850*.
- Kamis, D., & Morgan, M. (2018). Fencing. In *The ISSP Manual of Sports Psychiatry*. Routledge.
- Kovacevic, A., Halai, A., Ghazihesami, R., Verdegver, J., Gowree, E. R., Jeshani, S., & Valtera, J. (2010). Challenges in conceptual design of fencing systems, students view. *DS 62: Proceedings of E&PDE 2010, the 12th International Conference on Engineering and Product Design Education - When Design Education and Design Research Meet ..., Trondheim, Norway, 02.-03.09.2010*, 198–203.

<https://www.designsociety.org/publication/30126/Challenges+in+Conceptual+Design+of+Fencing+Systems%2C+Students+View>.

- *Largest clubs—Fencingtracker*. (χ.χ.). Ανακτήθηκε 17 Ιανουάριος 2025, από <https://fencingtracker.com/largestclubs>
- Roček, M., Jůva, V. & Jakubcová, K. (2021). The organisation of formal education of fencing coaches in hungary, great britain and the czech republic. *Studia Sportiva*, 15(2), 61–87. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1000599>
- Sowerby, A. (2012). *Fencing: Skills. Tactics. Training*. Crowood.
- Fischer, M. (2020). Fencing sport. In W. Krutsch, H. O. Mayr, V. Musahl, F. Della Villa, P. M. Tscholl, & H. Jones, *Injury and Health Risk Management in Sports: A Guide to Decision Making* (pp. 585–589). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-60752-7_89
- Hutton, A. (2006). *Cold steel: The art of fencing with the sabre*. Dover Publications.
- Pekor, A., Miller, J. R. B., Flyman, M. V., Kasiki, S., Kesch, M. K., Miller, S. M., Uiseb, K., Van Der Merve, V., & Lindsey, P. A. (2019). Fencing Africa’s protected areas: Costs, benefits, and management issues. *Biological Conservation*, 229, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2018.10.030>
- Garret, M. R., Kaidanov, E. G., & Pezza, G. A. (1994). *Foil, saber, and épée fencing: Skills, safety, operations, and responsibilities*. Pennsylvania State University Press.
- Long, B., Long, Y.-C., & Jiang, X.-D. (2019). Research on the value of fencing from Olympic perspective. *DEStech Transactions on Economics, Business and Management, icaem*. <https://doi.org/10.12783/dtem/icaem2019/31004>
- Murgu, A.-I., & Buschbacher, R. (2006). Fencing. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17(3), 725–736, viii. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2006.05.008>
- Nason, A. (2023). The contribution of domestic and international conflict in renaissance italy to the sport of fencing. *Young Historians Conference*. <https://pdxscholar.library.pdx.edu/younghistorians/2023/papers/9>

- Roi, G. S., & Bianchedi, D. (2008). The science of fencing. *Sports Medicine*, 38(6), 465–481. <https://doi.org/10.2165/00007256-200838060-00003>
- Kleinau, J. P. (2016). 6 visualised motion: Iconography of Medieval and Renaissance fencing books. In *Late Medieval and Early Modern Fight Books* (pp. 88–116). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004324725_007
- Sekban, G., İmamoğlu, O., Akdeniz, H., & Başoğlu, B. (2024). Stick fighting and stick fencing in ancient Egypt and their impact on the present day. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 43–59. <https://doi.org/10.70631/gesd.1514778>
- Lindsey, P. A., Masterson, C. L., Beck, A. L., & Romañach, S. (2012). Ecological, social and financial issues related to fencing as a conservation tool in africa. In M. J. Somers & M. Hayward, *Fencing for Conservation: Restriction of Evolutionary Potential or a Riposte to Threatening Processes?* (pp. 215–234). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0902-1_12
- Pekor, A., Miller, J. R. B., Flyman, M. V., Kasiki, S., Kesch, M. K., Miller, S. M., Uiseb, K., Van Der Merve, V., & Lindsey, P. A. (2019). Fencing Africa’s protected areas: Costs, benefits, and management issues. *Biological Conservation*, 229, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2018.10.030>

Sekban, G., İmamoğlu, O., Akdeniz, H., & Başoğlu, B. (2024). Stick fighting and stick fencing in ancient Egypt and their impact on the present day. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 43–59. <https://doi.org/10.70631/gesd.1514778>

- Terret, T., & Ottogalli-Mazzacavallo, C. (2014). Women in weapon land: The rise of international women’s fencing. Στο *Sport and the Emancipation of European Women*. Routledge.
- United States Fencing Association (September 2010). United States Fencing Association Rules for Competition. Retrieved 3 October 2011.
- Wells, C. (2021). The Curved Blades: Secrets and Rivalries: A Thrilling Tale of Fencing and Romance in Early 20th Century America (English Edition) eBook

Kindle. https://www.amazon.com.br/Curved-Blades-English-Carolyn-Wells-ebook/dp/B09LJXP9MG#detailBullets_feature_div

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.