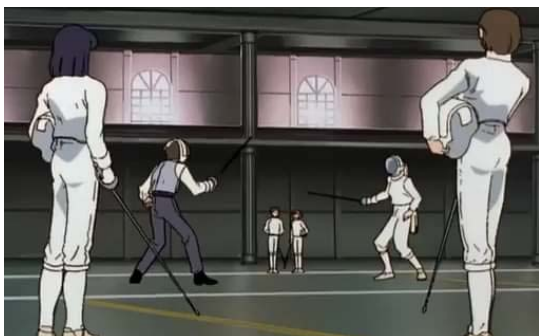




Η ξιφασκία στη ζωή μας

Περιγραφή:



Η ξιφασκία είναι ένα σπορ-αγώνας αίθουσας, κατά τη διάρκεια του οποίου, προσπαθείς να αγγίξεις τον αντίπαλό σου χωρίς να του επιτρέψεις να σε αγγίξει. Βελτιώνει τις περισσότερες παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, όπως: την ταχύτητα, τη δύναμη, την εκρηκτικότητα και τη συνεργασία χεριών και ποδιών. Είναι ακόμη ένα συναρπαστικό παιχνίδι εξάσκησης του μυαλού. Ο συνδυασμός τεχνικής και τακτικής, ασκεί το πνεύμα αυξάνοντας την

προσοχή και την ικανότητα συγκέντρωσης, εξασκεί τη γρήγορη σκέψη και την αντίδραση. Η ξιφασκία συμπεριλαμβανόταν στο πρόγραμμα των πρώτων ολυμπιακών αγώνων (1896).

Ειδικότερα:

Η ξιφασκία αποτελεί μαχητικό άθλημα με κύρια γνωρίσματα την ψυχοσωματική ταχύτητα, την υψηλή δεξιότητα στο χειρισμό του σπαθιού και τη χρήση τακτικών αναγνώρισης του αντιπάλου. Στην ξιφασκία δεν υπάρχουν κατηγορίες ανάλογα με τα σωματικά χαρακτηριστικά και ο ξιφομάχος πρέπει να προσαρμόζει το στυλ παιχνιδιού του ανάλογα με τον αντίπαλο που αντιμετωπίζει. Υπάρχουν τεχνικές και τακτικές για να αντιμετωπίσεις τον αντίπαλο από μακριά ή από κοντά, για να αποκρούσεις τη λάμα του αντιπάλου, να τη δεσμεύσεις ή να την αποφύγεις και τέλος για να κάνεις τον αντίπαλο να αμυνθεί ή να επιτεθεί. Ο δάσκαλος ξιφασκίας μπορεί να διδάξει στους μαθητές του τις κινητικές δεξιότητες του αθλήματος και το δικό του στυλ. Από κει και πέρα ο κάθε ξιφομάχος θα αναπτύξει το δικό του στυλ που είναι μοναδικό και αντίστοιχο του χαρακτήρα του. Η μονομαχία εκτός από σωματική μάχη, χωρίς σωματική επαφή και υπό την ασφάλεια που παρέχει ο εξοπλισμός, αποτελεί και σύγκρουση χαρακτήρων. Μέσα από την ενασχόληση με το ολυμπιακό άθλημα της ξιφασκίας οι αθλητές χτίζουν ένα δυνατό, ταχύτατο και ευκίνητο σώμα, καλή ισορροπία και αντίληψη της απόστασης, αναπτύσσουν δεξιότητες προσαρμοστικότητας σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις και χτίζουν ισχυρούς χαρακτήρες.

Το άθλημα στα Τρίκαλα..

Στην πόλη μας δραστηριοποιείται τα τελευταία 3 χρόνια ο σύλλογος «**Όμιλος Ξιφασκίας Τρικάλων - ΑΧΙΛΛΕΑΣ**» που διοργανώνει δράσεις πολιτών και αθλητών ξιφασκίας με σκοπό τη διάδοση του ολυμπιακού αθλήματος της ξιφασκίας στην πόλη μας (Υπεύθυνος κ. Κωνσταντίνος Ν. Νικολίτσας, τηλ. 6940779148).