

2 Αυγούστου 2018

Η Ελληνίδα Ολυμπιονίκης της ξιφασκίας Δήμητρα Μαγκανουδάκη μιλά στο «Θάρρος»

[/ Γενικά Θέματα](#)





Η Δήμητρα Μαγκανουδάκη, η Ελληνίδα Ολυμπιονίκης της ξιφασκίας, βρέθηκε στην Καλαμάτα πριν από λίγες μέρες για να διδάξει τα μυστικά του αθλήματος στα παιδιά που συμμετέχουν στο καμπ δραστηριοτήτων του ΓΣ Ακρίτα. Μάλιστα, οι ...μονομαχίες ενθουσίασαν αγόρια και κορίτσια και ο πρόεδρος του συλλόγου, Πέτρος Παπαδόπουλος, σκέφτεται σοβαρά το ενδεχόμενο να προσφέρει στην Καλαμάτα τη δυνατότητα ενασχόλησης των παιδιών με την ξιφασκία σε πιο μόνιμη βάση.

Η Δήμητρα Μαγκανουδάκη εκτός από σπουδαία αθλήτρια και πλέον ενθουσιώδης προπονήτρια είναι ένας ιδιαίτερα συνειδητοποιημένος άνθρωπος και με μεγάλη διάθεση προσφοράς και «ανταπόδοσης», όπως φάνηκε και μέσα από την συνέντευξη που παραχώρησε στο «Θ» (την Παρασκευή 27/7 στο συνεδριακό κέντρο του Ελίτ).

Αναγνωρίζει ότι η ξιφασκία δεν είναι πολύ δημοφιλής στην χώρα μας, αλλά είναι βέβαιη ότι έχει πολύ μέλλον μπροστά της χάρις στις επιτυχίες των Ελληνίδων αθλητριών κυρίως, αφού στους άνδρες τα τελευταία χρόνια δεν υπάρχει κάτι αντίστοιχο (παλιότερα σε υψηλό επίπεδο ήταν ο Κώστας Μανέτας).

Η ελληνική ξιφασκία μπήκε στον παγκόσμιο χάρτη μετά το 2000. Το 2004 στους Ολυμπιακούς της Αθήνας οι Μαγκανουδάκη-Σιδηροπούλου-Χρήστου κατέκτησαν

την 8η θέση στο ομαδικό, ενώ το 2012 στους Ολυμπιακούς του Λονδίνου η Βάσω Βουγιούκα έφτασε στην 5η θέση.

Πριν λίγο καιρό η Δώρα Γκουντούρα κατέκτησε την 8η θέση στο Παγκόσμιο της Κίνας, ενώ 16η ήταν Δέσποινα Γεωργιάδου, με την τελευταία να ανεβαίνει στο βάθρο των πρόσφατων Μεσογειακών Αγώνων.

Εκτός όμως από τις επιτυχίες η Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας καλλιεργεί το άθλημα στις μικρές ηλικίες, με διάφορες διοργανώσεις γνωριμίας και εφαρμόζοντας το πρόγραμμα «Νίκησε με το σπαθί σου» που δημιούργησε ο Χάρης Τσολάκης, με αποτέλεσμα να προσέλθουν πολλά παιδιά στο χώρο. Η ξιφασκία καλλιεργείται περισσότερο στην Αττική, αλλά και σε πολλές επαρχιακές πόλεις, με την Φλώρινα να έχει μεγάλη παράδοση, επίσης στην Θεσσαλονίκη, στα Γιάννενα, στην Κρήτη τελευταίως και άλλου.

Η ξιφασκία έχει τρία διαφορετικά αγωνίσματα και είναι μονομαχίας, ασκήσεων και σπάθης. Απαιτεί γρήγορη αντίληψη και αντανakλαστικά, ευλυγισία, γρήγορη σκέψη και ευελιξία στην αλλαγή τακτικής. Ψηλοί παίκτες με μακριά χέρια και πόδια έχουν πλεονέκτημα, αλλά ουσιαστικά δεν υπάρχουν περιορισμοί για να ασχοληθεί κανείς και αυτό αφορά και την ηλικία, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την Νίκη Σιδηροπούλου, η οποία παραμένει σε ηλικία 44 ετών παραμένει διεθνής.

«Καθαρά τεχνικό άθλημα» το χαρακτηρίζει η Δήμητρα Μαγκανουδάκη και γι' αυτό χρειάζεται πάρα πολλή προπόνηση για να αφομοιωθούν οι τεχνικές. Εξίσου απαραίτητη είναι η φυσική κατάσταση σε κάθε διάσταση, με ταχύτητα και δύναμη.

Πολλές φορές θα κλάψεις, λίγες θα γελάσεις, αλλά το ταξίδι του πρωταθλητισμού σε «γεμίζει»

Ένα ανάλογο πρόγραμμα με το «Νίκησε με το σπαθί σου» έκανε την Δήμητρα Μαγκανουδάκη το 1990 σε ηλικία 11 ετών να «κολλήσει» με την ξιφασκία, αφήνοντας πίσω της την κολύμβηση. Εντάχθηκε στον Αθηναϊκό Όμιλο Οπλομαχίας με πρώτη προπονήτρια την Έλλη Τσολακίδου, ενώ την τελευταία διετία έχει συστήσει τον δικό της σύλλογο στην Ραφήνα όπου διαμένει, την Μεσόγειο Αθλητική Ένωση.

Έχοντας κλείσει την αγωνιστική της παρουσία μετά από 18 χρόνια αισθάνεται πλήρης, διευκρινίζοντας πάντως ότι δεν ήταν όλα ρόδινα. «Πολλές φορές θα κλάψεις, λίγες θα γελάσεις, μου έλεγαν οι προπονητές μου, ισχύει, και το ίδιο λέω στα παιδιά. Αρκεί όμως μια επιτυχία για να ξεχάσεις όλα τα άσχημα. Σημασία έχει τελικά το ταξίδι. Όταν ήμουν πιο μικρή γκρίνιαζα, λέγοντας “δεν έκανα αυτό, έχασα το άλλο”. Συνειδητοποίησα όμως μετά ότι έκανα τόσα πολλά και είμαι τόσο “γεμάτη” από αυτά που έζησα. Έφυγα με τις καλύτερες εντυπώσεις και αναμνήσεις και γι' αυτό αποφάσισα να συνεχίσω στο άθλημα ως προπονήτρια, για να το μεταδώσω όλο αυτό στα παιδιά».

Η κορυφαία στιγμή που ξεχωρίζει στην καριέρα της η Δήμητρα Μαγκανουδάκη

είναι η πρώτη φορά που προκρίθηκε σε τελικό του Κυπέλλου Κόσμου. Ήταν το 2002 στο Λουξεμβούργο, όπου κατέλαβε την 8η θέση.

«Ήταν μοναδική εμπειρία να συμμετέχω στον τελικό της μεγάλης κατηγορίας των γυναικών. Είχα κάνει πολλή προπόνηση, αλλά το θεωρούσα ακατόρθωτο για μια νεαρή αθλήτρια όπως εγώ, από μια μικρή χώρα, καθώς ήταν κάτι που δεν είχε καταφέρει έως τότε Ελληνίδα αθλήτρια».

Η ίδια θυμάται και την χειρότερη περίοδο της αθλητικής της ζωής που ήταν πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, με το άγχος να την έχει καταβάλει, με αποτέλεσμα κανένας της αγώνας να μην πηγαίνει καλά και να αμφιβάλλει ακόμα και για τη συμμετοχή της στην μεγάλη γιορτή της Αθήνας.

Η θύμηση εκείνων των στιγμών και οι άνθρωποι που τη στήριξαν να το ξεπεράσει, έφεραν συγκίνηση και δάκρυα στα μάτια της Δήμητρας, ενώ η εμπειρία της μπορεί να αποτελέσει ...οδηγό αθλητικής επιβίωσης.

Αρχικά εντοπίστηκε η ρίζα του κακού που ήταν το άγχος και μετά, με την στήριξη των κοντινών της ανθρώπων, όπως ο προπονητής της Χάρης Τσολάκης, ο τριφυλιακός καταγωγής φυσιοθεραπευτής Γιώργος Τσίγγανος, ο σύζυγός της Βασίλης Πανταζής, η μαμά της –«από τότε που ξεκίνησα μέχρι την τελευταία μέρα ήταν δίπλα μου» λέει χαρακτηριστικά για αυτήν η Δ. Μαγκανουδάκη- και με τη βοήθεια της ψυχολόγου καθηγήτριας Μαρίας Ψυχουντάκη, η Ελληνίδα Πρωταθλήτρια ξαναβρήκε τον καλό της εαυτό.

«Σιγά σιγά το ξεπεράσαμε. Με πολύ θετική σκέψη και με καθημερινή προσπάθεια, με στοχευμένη και μεθοδευμένη επιστημονική δουλειά από την Μαρία Ψυχουντάκη καταφέραμε να καταπολεμήσουμε το άγχος. Έκλεινα τα αυτιά, συγκεντρωνόμουν πολύ στο στόχο και σε αυτό που είχα να κάνω, στο καλό χτύπημα ή στο να μη δείξω στον αντίπαλο τα αδύναμα σημεία μου», λέει η Δήμητρα Μαγκανουδάκη και ειδικά για την ψυχολογική στήριξη τονίζει ότι δεν πρέπει να είναι ταμπού, αλλά πρέπει στο υποστηρικτικό τιμ κάθε αθλητή υψηλού επιπέδου να υπάρχει ψυχολόγος. Η Δήμητρα Μαγκανουδάκη, αφού ξεπέρασε και το «θηρίο» του άγχους έζησε στο έπακρο και την εμπειρία της συμμετοχής στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας. «Μπροστά σε αυτό το υπερθέαμα και τη χαρά του να συμμετέχεις ενεργά σε αυτό δεν συγκρίνεται τίποτα. Με Έλληνες φιλάθλους που φώναζαν “Ελλάς, Ελλάς”, εθελοντές που μου έπιαναν το χέρι κλαίγοντας... Να είσαι στους Ολυμπιακούς και μάλιστα της χώρας σου, της χώρας που γέννησε αυτούς τους Αγώνες... Πραγματικά κάτι μοναδικό»...

Και είναι αυτές οι στιγμές που αναλογιζόταν η Δήμητρα ότι άξιζε κάθε «θυσία» σε διακοπές, βόλτες, ξεκούραση, φαγητό και διασκεδάσεις που απολαμβάνει ο υπόλοιπος κόσμος, την ίδια ώρα που οι πρωταθλητές μετρούν αμέτρητες ώρες προπόνησης. Και μάλιστα όχι μόνο τα διαστήματα πρωί-απόγευμα που είναι στο γυμναστήριο ή στον (κάθε είδους) αγωνιστικό στίβο, αφού η Δήμητρα

Μαγκανουδάκη, ότι το μυαλό της δεν έφευγε ποτέ από τον στόχο.

Χαρακτηριστικά λέει: «Έναν μήνα πριν τους Ολυμπιακούς της Αθήνας φοβόμουν όταν περπατούσα στο δρόμο να μην χτυπήσω. Αυτό σημαίνει ότι έχεις την ευθύνη του εαυτού σου, να τον προσέχεις και να είσαι πάρα πολύ καλά για να πετύχεις τον στόχο σου. Ολόκληρο το μυαλό σου πρέπει να είναι στην προπόνηση, στο πώς να τρέφεις σωστά, να ξεκουράζεσαι και να κοιμάσαι. Καλείσαι να είσαι 24 ώρες το 24ωρο αθλητής».

«Όταν έχεις διακρίσεις έχεις χρέος να το μεταδώσει στις νέες γενιές»

Η Δήμητρα Μαγκανουδάκη έχει πλήρη συναίσθηση ότι ο τίτλος της πρωταθλήτριας και της Ολυμπιονίκη δεν είναι δάφνες πάνω στις οποίες αναπαύεται, αλλά διαρκής προσφορά. Εξάροντας και την ευαισθησία που δείχνει ο Σύλλογος Ελλήνων Ολυμπιονικών, με την Μεσσήνια πρόεδρό του, Βούλα Κοζομπόλη, ανταποκρινόμενος σε προσκλήσεις σε όλη την χώρα και συμμετοχή σε διάφορες κοινωνικές δράσεις, συμπληρώνει: «Όταν έχεις διακρίσεις ως αθλητής έχεις χρέος να το μεταδώσεις αυτό στις νέες γενιές. Το να φτάσεις να γίνεις πρωταθλητής σημαίνει ότι έχεις κάνει πολλά πράγματα, έχεις ζήσει στερήσεις, έχεις πειθαρχία, έχεις προσπαθήσει πάρα πολύ για το στόχο. Και αυτό που διακρίνει όλους τους πρωταθλητές, πλην πολύ λίγων εξαιρέσεων, είναι οι αξίες του ευ αγωνίζεσθαι. Αν δεν σέβεσαι τους κανόνες, τους αντιπάλους, τους διαιτητές, το κοινό δεν είσαι αθλητής.

Όλη μας η προσπάθεια είναι να περάσουμε αυτή την ευγένεια και τη σωστή συμπεριφορά στα παιδιά, τόσο εντός όσο και εκτός αγωνιστικών χώρων. Κι αυτό θα τα βοηθήσει εκτός από του άθλημά τους, στη ζωή τους γενικότερα, στις σχέσεις τους με την οικογένεια και τους φίλους τους, στην επαγγελματική τους καριέρα. Ο αθλητισμός είναι ένας μικρόκοσμος της κοινωνίας και αναπτύσσονται παράλληλα».

«Η καρδιά μου είναι μαύρη. Το σπίτι μου στη Ραφήνα σώθηκε από θαύμα»

Όσο η Δήμητρα Μαγκανουδάκη ήταν στην Καλαμάτα (25-27/7) η σκέψη της ήταν παράλληλα στα οικεία της μέρη και πρόσωπα στην περιοχή της Ραφήνα, που έζησαν τον πρωτοφανή όλεθρο των φονικών πυρκαγιών. Συγκλονίζουν τα όσα λέει: «Παρ' ότι είχα πολύ όμορφα στο μυαλό μου τα όσα θα κάναμε εδώ στο καμπ του Ακρίτα η καρδιά μου είναι μαύρη. Όπως όλος ο κόσμος, πολύ περισσότερο ως κάτοικος της περιοχής είμαι πολύ στενοχωρημένη για όσα έγιναν στην Αττική. Το σπίτι μας σώθηκε από θαύμα, καθώς στη μια άκρη ήταν η φωτιά, δίπλα ένα βενζινάδικο, δρόμος και απέναντι το σπίτι μας. Ο άνδρας μου ήταν εκεί. «Πες μου τι να πάρω γιατί πλησιάζει η φωτιά» μου είπε σε ένα τηλεφώνημα... Πήγα την Τρίτη και είδα την κατάσταση. Τι μπορείς να πεις στους ανθρώπους που έχασαν τους δικούς τους; Δεν έχω λόγια. Χάθηκαν συνάνθρωποί μας, γνωστοί, παιδιά,

σπίτια φίλων. Μια τραγωδία... Συμπάσχω μαζί τους και θέλω να γυρίσω πίσω και να βοηθήσω μαζί με τους άλλους εθελοντές όπως μπορώ. Να βοηθήσουμε όλοι να γίνει η πόλη μας όπως πριν» καταλήγει με ένα θετικό μήνυμα η Ελληνίδα Ολυμπιονίκης.

Της Χριστίνας Ελευθεράκη

Πηγή: tharrosnews.gr