

PROJECT Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2014-2015

ΘΕΜΑ: <ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ>

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ

Α΄ ΟΜΑΔΑ

ΓΚΑΤΖΙΝΗ ΗΡΑΚΛΕΙΑ
ΠΑΤΡΟΝΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΑΡΙΑΝΤΣΗ ΡΑΦΑΕΛΛΑ
ΠΑΛΑΖ ΣΕΜΙΧ
ΣΕΜΕΡΤΖΗ ΧΑΣΑΝ ΑΜΕΤ

Β΄ ΟΜΑΔΑ

ΜΟΥΖΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
ΒΛΑΧΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΔΕΛΗΓΚΙΟΖΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΛΟΥΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ

Γ΄ ΟΜΑΔΑ

ΒΟΥΔΟΥΡΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΜΙΧΙΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑ
ΛΑΖΑΡΙΔΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
ΣΑΛΗ ΟΣΜΑΝ ΦΟΥΡΚΑΝ
ΧΑΣΑΝ ΜΕΡΙΤΣ

Δ΄ ΟΜΑΔΑ

ΝΤΑΛΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
ΑΡΓΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡΓΥΡΙΟΣ
ΚΟΥΡΚΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΟΥΖΟΥΝΙΔΟΥ ΖΩΗ
ΟΥΖΟΥΝΙΔΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΤΖΑΝΑ ΜΑΙΡΗ ΠΕ 11

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

- 1.ΑΝΑΨΥΧΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ –ΟΡΙΣΜΟΣ ΕΝΝΟΙΩΝ
- 2.ΟΦΕΛΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
- 3.ΦΟΡΕΙΣ /ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
- 4.ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
- 5.ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
- 6.ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΤΑΞΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
- 7.ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

- 1.ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
- 2.EXTREME SPOR
- 3.ΣΥΜΒΟΛΗ ΥΠΑΙΘΡΙΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
- 4.ΧΡΗΣΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
- 5.ΑΙΤΙΑ ΑΥΞΗΣΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
- 6.ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΚΛΕΙΣΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

- 1.ΟΜΑΔΙΚΑ – ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ
- 2.ΘΕΤΙΚΕΣ – ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΑΝΟΙΚΤΟ ΚΑΙ ΚΛΕΙΣΤΟ ΧΩΡΟ.
- 3.ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΚΑΙ ΜΗ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗ ΜΟΡΦΗ ΑΣΚΗΣΗΣ
- 4.ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΝΑΨΥΧΗΣ
- 5.ΟΙ ΠΙΟ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

- 1.ΟΡΙΣΜΟΣ – ΜΟΡΦΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ
- 2.ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ (ΧΕΙΜΕΡΙΝΕΣ – ΟΡΕΙΝΕΣ , ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΕΣ- ΠΑΡΑΚΤΙΕΣ)
- 3.ΘΕΤΙΚΕΣ –ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ (ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ – ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ- ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ)
- 4.ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ
- 5.ΠΡΟΦΙΛ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΤΑ (ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ)
- 6.ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΤΟΥ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία σκοπό είχε την ερευνητική προσέγγιση των δραστηριοτήτων που θεωρούνται ως αναψυχή στον Ελλαδικό χώρο. Η ζωή του σημερινού ανθρώπου, στα πλαίσια του δυτικού πολιτισμού, χαρακτηρίζεται από άγχος, αγώνα για επιβίωση ή απόκτηση πλούτου, υπερκαταναλωτισμό, έλλειψη ελεύθερου χρόνου και συχνά αποφυγή πνευματικής και σωματικής άσκησης. Οι λόγοι αυτοί αλλά και πολλοί άλλοι τον οδηγούν μέσα από ποικίλους δρόμους στην ανεύρεση τρόπων για βελτίωση της ποιότητας και γενικότερα του επιπέδου ζωής του . Πιο συγκεκριμένα, στο θέμα του ελεύθερου χρόνου και της σωματικής άσκησης ο όρος του αθλητισμού αναψυχής καταλαμβάνει ένα πολύ μεγάλο κομμάτι.

Πολλαπλές είναι οι επιλογές του ατόμου ως προς το είδος αναψυχής που θα επιλέξει να ακολουθήσει . Η αναψυχή είναι μία πολύ προσωπική επιλογή . Εμπειρίες αναψυχής μπορούν να προέλθουν από ανοιχτό , αλλά και κλειστό περιβάλλον, προγράμματα υπαιθρίων δραστηριοτήτων ή γυμναστηρίων , οργανωμένα αθλήματα ή μη-οργανωμένες δραστηριότητες.

Ο αθλητισμός αναψυχής αφορά δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν άτομα διαφόρων ηλικιών , των οποίων όμως η ενασχόληση δεν εμπίπτει στις κατηγορίες του επαγγελματικού , ερασιτεχνικού , ή σχολικού αθλητισμού (Whelan, Meyers, & Donovan, 1995). Η ενασχόληση με τον αθλητισμό αναψυχής γίνεται σε περίοδο ελευθερίας , κατά την οποία ο άνθρωπος μπορεί να εμπλουτίσει τις αξίες του ως ανθρώπινω ν και ως δημιουργικό μέλος της κοινωνίας του , αφού ολοκληρώσει και εκπληρώσει τις εργασιακές και υπόλοιπες υποχρεώσεις του.

Αναψυχή και Αθλητισμός:- Ορισμός Εννοιών

Αναψυχή

Ο όρος αναψυχή (leisure) είναι πολύ ευρύς καθώς λειτουργεί ως μια “ομπρέλα” που περιλαμβάνει όρους όπως: «αθλητισμός αναψυχής» (recreational sports), «τουρισμός» (tourism), «ενεργητική και παθητική αναψυχή» (active and passive recreation), και υπό προϋποθέσεις «άσκηση» (exercise).

A) Η αναψυχή ως ελεύθερος χρόνος. Εδώ αντιπαραβάλλεται ο χρόνος που τα άτομα περνούν στο περιβάλλον εργασίας σε αντίθεση με τον ελεύθερο χρόνο των ατόμων (εκτός εργασίας). Συνεπώς προσεγγίζεται η αναψυχή ως οτιδήποτε δεν είναι εργασία.

B) Αναψυχή ως εμπειρία: Η αναψυχή περιλαμβάνει την ελεύθερη επιλογή των δραστηριοτήτων συμμετοχής του ατόμου, και όχι δραστηριότητες που επιβάλλονται από άλλους. Συνεπώς στην περίπτωση αυτή η αναψυχή έχει μια υποκειμενική έννοια, σύμφωνα με το πώς το κάθε άτομο αντιλαμβάνεται την ελεύθερη επιλογή και θετική εμπειρία. Εδώ μπορούμε να αντιπαραβάλλουμε τον αθλητισμό υψηλού επιπέδου (πρωταθλητισμό), που σαφώς και δεν μπορεί να θεωρηθεί ως δραστηριότητα αναψυχής, με κάποιες εξαιρέσεις αθλητών που θεωρούν την προπόνηση ως μια ευχάριστη δραστηριότητα ελεύθερης επιλογής.

Γ) Αναψυχή ως δραστηριότητα: Στην περίπτωση αυτή καθορίζονται συγκεκριμένες δραστηριότητες ως παραδείγματα αναψυχής όπως η το περπάτημα, τα ομαδικά παιχνίδια, τα αθλητικά και καλλιτεχνικά θεάματα κτλ. Πρέπει να τονιστεί ότι η με την χρήση των όρων «αναψυχή» και «δραστηριότητες αναψυχής» συμπεριλαμβάνουμε και μη αθλητικές δραστηριότητες, όπως οι κοινωνικές εκδηλώσεις, οι καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, η ψυχαγωγία μέσω παρακολούθησης πολιτιστικών θεαμάτων κτλ.

Για το λόγο αυτό θα χρησιμοποιείται στο εξής ο όρος «αθλητισμός αναψυχής» που περιορίζει τις δραστηριότητες αναψυχής σε εκείνες που έχουν σχέση με την αθλητική / κινητική δραστηριότητα

Τέλος η αναψυχή μπορεί να είναι παθητική (π.χ. θεατές αγώνων) και ενεργητική (π.χ.,

συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης).

Είναι επομένως κατανοητό ότι η αναψυχή είναι μια ευρύτερη έννοια που δεν περιλαμβάνει κατ' ανάγκη αθλητικές δραστηριότητες. Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι να αναλυθούν στοιχεία οργάνωσης αθλητικών δραστηριοτήτων αναψυχής.



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

Φυσιολογικά Οφέλη (Γενικά Οφέλη)

1. Βελτιωμένη κάρδιο-αναπνευστική λειτουργία
2. Αυξημένη δύναμη και αντοχή
3. Βελτιωμένη ευλυγισία

(Οφέλη της Άσκησης) Συγκεκριμένα Οφέλη

- Χαμηλότερη καρδιακή συχνότητα
- Χαμηλότερη πίεση
- Ελαττωμένο ρίσκο εμφράγματος
- Βελτιωμένη εμφάνιση
- Αυξημένη απόδοση στην εργασία
- Μικρότερος κίνδυνος μυϊκών τραυματισμών
- Αυξημένη κινητική απόδοση

Ψυχολογικά Οφέλη

- Χαλάρωση

- Βελτιωμένη ψυχική υγεία
- Αυξημένη Αυτοπεποίθηση
- Βελτιωμένη διάθεση
- Διασκέδαση

Κοινωνικά Οφέλη

- i. Κοινωνικοποίηση
- ii. Ανάπτυξη αξιών
- iii. Κοινωνική ενσωμάτωση

Οι Φορείς / Οργανισμοί που Προσφέρουν Οργανωμένα Προγράμματα Αθλητικής Αναψυχής

Παραδείγματα αποτελούν:

- Τα εσωτερικά πρωταθλήματα κάθε πανεπιστημίου, στα οποία συμμετέχουν ομάδες των Πανεπιστημιακών Τμημάτων (intramural games).
- Τα προγράμματα ομαδικής ή ατομικής άσκησης, τα οποία οργανώνονται από τα Γραφεία Φυσικής Αγωγής των Πανεπιστημίων και τα Πανεπιστημιακά Γυμναστήρια.

2. Δημοτικοί αθλητικοί οργανισμοί και γυμναστήρια

Τα προγράμματα αυτά είναι γνωστά εδώ και αρκετά χρόνια ως προγράμματα «μαζικού αθλητισμού». Υλοποιούνται από τους αθλητικούς οργανισμούς των δήμων και κοινοτήτων και χρηματοδοτούνται από τους δήμους / κοινότητες, τις συνδρομές των συμμετεχόντων, και την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Έχουν ως στόχο την βελτίωση της ποιότητας ζωής των δημοτών της κάθε περιοχής.

3. Ιδιωτικά γυμναστήρια / Κέντρα άσκησης

Είναι ιδιωτικές εταιρίες αυτόνομες ή οργανωμένες σε αλυσίδες με το σύστημα της δικαιοδοσίας (franchise). Η διεθνής αγορά του «fitness» είναι πολύ μεγάλη και αναπτυσσόμενη τα τελευταία χρόνια.

4. Ιδιωτικές Εταιρίες αθλητικής αναψυχής / υπαιθρίων δραστηριοτήτων

Εδώ περιλαμβάνονται όλοι οι οργανισμοί (κατά βάση ιδιωτικοί) οι οποίοι δραστηριοποιούνται στον χώρο της οργάνωσης ορεινών δραστηριοτήτων που αποσκοπούν στην αναψυχή των συμμετεχόντων. Μερικά παραδείγματα αποτελούν:

- Οι εταιρίες οργάνωσης υπαίθριων δραστηριοτήτων βουνού
- Οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού

5. Τα Χιονοδρομικά Κέντρα

Υπάρχουν σήμερα στην Ελλάδα 17 χιονοδρομικά κέντρα με περισσότερους από 500.000 επισκέπτες τον χρόνο. Η συντριπτική πλειοψηφία των χιονοδρομικών κέντρων είναι υπό δημοτική ή κρατική διοίκηση.

6. Οι Παιδικές Κατασκηνώσεις

Έχουν εξαπλωθεί ταχύτατα τα τελευταία 20 χρόνια. Σήμερα υπάρχουν διάφορες μορφές κατασκηνώσεων όπως αθλητικές, αναψυχής, βουνού με έμφαση στην κατασκηνωτική εμπειρία κτλ.

7. Τα γήπεδα ποδοσφαίρου 5Χ5

Είναι από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες αναψυχής πόλης που έχουν αναπτυχθεί ταχύτατα τα τελευταία 10 χρόνια. Συνδυάζει την αναψυχή με το στοιχείο του συναγωνισμού.

8. Οι εταιρίες οργάνωσης θαλάσσιων δραστηριοτήτων και η αναψυχής μέσα σε ξενοδοχεία

Είναι σήμερα ευρέως διαδεδομένο τα ξενοδοχεία να προσφέρουν ποικίλες αθλητικές και αναψυχικές δραστηριότητες που σχετίζονται τόσο με θαλάσσια σπόρ όσο και με προγράμματα άσκησης (π.χ., fitness).

9. Τα “SPA, οι ιαματικές πηγές” και τα κέντρα θαλασσοθεραπείας

Παρόλο που δεν είναι ακριβώς ενεργητική αναψυχή, συνήθως οι παροχές αυτές συνοδεύονται και με προγράμματα άσκησης και κίνησης. Έχουν τεράστια άνθηση τα τελευταία χρόνια

10. Τα θεματικά πάρκα

Σχετίζονται πιο πολύ με το «παιχνίδι» και την αναψυχή σε συνδυασμό με μια μεγάλη ποικιλία υπηρεσιών (π.χ., εστίαση κτλ). Παρόλο που αναπτύχθηκαν για τα παιδιά σήμερα στην ουσία στοχεύουν σε διάφορες ηλικίας μέσω της οικογένειας.

Ηλικία και Αθλητική Συμμετοχή

Μια παραδοσιακή ερμηνεία για την μείωση αυτή στηρίζεται στην θεωρία ότι η άσκηση εγκαταλείπεται με την αύξηση της ηλικίας. Μια εναλλακτική ερμηνεία προτείνει ότι κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα σωστό αλλά πολλές φορές η μείωση οφείλεται στην χαμηλότερη αθλητική παιδεία και εμπειρία των ηλικιωμένων. Το όλο ζήτημα πρέπει επίσης να εξεταστεί σε συνάρτηση με την προσφορά και τον σχεδιασμό κατάλληλων αθλητικών προγραμμάτων για τους ηλικιωμένους. Εθνικές έρευνες από την Αμερική και τον Καναδά (π.χ., Jackson, 1993), αλλά και μία τοπική έρευνα που έγινε στην Ελλάδα (Alexandris, 1998, Alexandris & Carroll, 1997) έδειξαν την ύπαρξη ζήτησης για αθλητική συμμετοχή ανάμεσα στα πιο ηλικιωμένα άτομα (50+). Η άποψη ότι ο αθλητισμός είναι μόνο για τους νέους είναι πια σήμερα κατηγορηματικός απορριπτέα. Άτομα κάθε ηλικίας μπορούν και πρέπει να συμμετέχουν σε αθλητικά προγράμματα. Αυτό έχει πια γίνει απόλυτα κατανοητό και αποδεκτό από κρατικούς αλλά και ιδιωτικούς αθλητικούς οργανισμούς άλλων κρατών που έχουν συμπεριλάβει την ομάδα ατόμων ηλικίας 50+ ανάμεσα στις βασικές ομάδες που στοχεύουν (target groups).





Αθλητική Συμμετοχή και Γυναίκες

Έρευνες στην Αμερική και στην Ευρώπη έχουν δείξει ότι οι άνδρες συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες σε μεγαλύτερο βαθμό από τις γυναίκες. Κοινωνικοί παράγοντες όπως η θέση της γυναίκας στην κοινωνία και τα οικογενειακά καθήκοντα,

οικονομικοί παράγοντες που απορρέουν από το χαμηλότερο ποσοστό οικονομικά ενεργού πληθυσμού ανάμεσα στις γυναίκες, αλλά και μια ποικιλία ψυχολογικών παραγόντων που σχετίζονται με τις αρνητικές αθλητικές εμπειρίες και την αυτό-εκτίμηση των γυναικών.

Αυτή η τάση τείνει να αναστραφεί τα τελευταία χρόνια, και τα ποσοστά συμμετοχής των γυναικών σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής αυξάνονται.

Κάποιοι σημαντικοί λόγοι για αυτό είναι οι ακόλουθοι:

- Η αύξηση των ευκαιριών για άσκηση: Περισσότερα προγράμματα, περισσότερες αθλητικές ομάδες, καλύτερες εγκαταστάσεις κτλ.
- Η εκστρατεία του «fitness» και η ενημέρωση για τα οφέλη της άσκησης.
- Οι αλλαγές στη θέση της γυναίκας στην οικογένεια.

Προβλήματα που αποτρέπουν τις γυναίκες από την αθλητική συμμετοχή θα μπορούσαν να συνοψιστούν στα ακόλουθα σημεία:

1. Ο ρόλος της γυναίκας στην κοινωνία
2. Οι οικογενειακές υποχρεώσεις
3. Η ιδεολογία: «ο αθλητισμός δεν είναι σοβαρή ασχολία»
4. Οι ευκαιρίες: π.χ. Πανεπιστημιακά προγράμματα

5. Η πρόσβαση στις εγκαταστάσεις
6. Τα οικονομικά προβλήματα
7. Η ασφάλεια
8. Η έλλειψη ενημέρωσης
9. Οι ψυχολογικοί λόγοι



Κοινωνική Τάξη και Αθλητική Συμμετοχή

Ως κοινωνική τάξη ορίζεται: «μια ομοιογενή ομάδα ατόμων που μοιράζεται κοινές αξίες, τρόπο ζωής και συμπεριφορές».

Παράγοντες που καθορίζουν την κοινωνική τάξη αποτελούν:

- 1) Το εισόδημα
- 2) Η εκπαίδευση
- 3) Το Επάγγελμα
- 4) Η κατοχή κάποιων καταναλωτικών αγαθών (π.χ., αυτοκίνητο – σπίτι)

Έρευνες (Alexandris & Carroll, 1998, Eitzen & Sage, 2003) έχουν δείξει ότι:

- Η αθλητική συμμετοχή αυξάνεται με το επίπεδο εκπαίδευσης
- Η αθλητική συμμετοχή αυξάνεται με το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο.
- Η συμμετοχή σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες σχετίζεται με το οικονομικό-κοινωνικό επίπεδο.

Η εξήγηση αυτών των σχέσεων δεν είναι απλή και απαιτεί κοινωνιολογική ανάλυση.

Κάποιοι πιθανοί λόγοι που έχουν αναφερθεί στην βιβλιογραφία αποτελούν:

- Απαιτήσεις της εργασίας
- Έλλειψη χρόνου
- Οικονομικές δυσκολίες
- Προτεραιότητες
- Έλλειψη ενημέρωσης
- Στάση προς τον αθλητισμό

Στρατηγικές αύξησης της αθλητικής συμμετοχή ανάμεσα στους ηλικιωμένους

Μερικές από τις βασικές στρατηγικές μπορούν να συνοψισθούν στα ακόλουθα

σημεία:

1. Συνεργασία ανάμεσα σε οργανισμούς σε τοπικό και διεθνές επίπεδο
2. Διανομή πληροφοριών – αύξηση ενημέρωσης – εκπαίδευση
- 0
3. Επικοινωνία – Διαφήμιση: Παραδείγματα: ΜΜΕ / συνέδρια – ημερίδες / πρωτοβουλίες / οργάνωση τοπικών δικτύων κτλ.
4. Έρευνα Αγοράς – διερεύνηση των αναγκών τους / προσδοκιών τους
5. Έρευνα Αγοράς – διερεύνηση των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής
6. Οργάνωση κατάλληλων προγραμμάτων
7. Εκπαίδευση των καθηγητών Φ.Α

Κοινωνική Τάξη και Αθλητική Συμμετοχή

Ως κοινωνική τάξη ορίζεται: «μια ομοιογενή ομάδα ατόμων που μοιράζεται κοινές αξίες, τρόπο ζωής και συμπεριφορές».

Παράγοντες που καθορίζουν την κοινωνική

τάξη αποτελούν:

- 1) Το εισόδημα

2) Η εκπαίδευση

3) Το Επάγγελμα

4) Η κατοχή κάποιων καταναλωτικών αγαθών (π.χ., αυτοκίνητο – σπίτι)

Έρευνες (Alexandris & Carroll, 1998, Eitzen & Sage, 2003) έχουν δείξει ότι:

Η αθλητική συμμετοχή αυξάνεται με το επίπεδο εκπαίδευσης

Η αθλητική συμμετοχή αυξάνεται με το κοινωνικό-οικονομικό επίπεδο.

Η συμμετοχή σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες σχετίζεται με το οικονομικό-κοινωνικό επίπεδο.

Η εξήγηση αυτών των σχέσεων δεν είναι απλή και απαιτεί κοινωνιολογική ανάλυση.

Κάποιοι πιθανοί λόγοι που έχουν αναφερθεί στην βιβλιογραφία αποτελούν:

- Απαιτήσεις της εργασίας
- Έλλειψη χρόνου
- Οικονομικές δυσκολίες
- Προτεραιότητες
- Έλλειψη ενημέρωσης
- Στάση προς τον αθλητισμό

Δραστηριότητες αθλητισμού Αναψυχής

Υπαίθριες δραστηριότητες αθλητισμού

- 1) Χιονοδρομία
- 2) Ορειβασία
- 3) Αναρρίχηση
- 4) Ποδήλατο δρόμου
- 5) Ράφτινγκ
- 6) Ποδήλατο βουνού
- 7) Τρέξιμο
- 8) Περπάτημα
- 9) Αθλητική Κατασκήνωση

Extreme Sports

1) Ραπέλ

Ραπέλ είναι η τεχνική της κατάβασης πάνω σε σχοινιά που έχουν περασθεί ή φιξαριστεί με κατάλληλους τρόπους από ένα ή περισσότερα σημεία αγκύρωσης (ρελέ). Η κατάβαση με αυτή την τεχνική μπορεί να είναι ασφαλής, ξεκούραστη, γρήγορη και άνετη. Όμως παρόλα αυτά δεν είναι λίγα τα ατυχήματα που συμβαίνουν

κατά την κάθοδο. Η ευφορία, η κούραση, το κρύο, η καταιγίδα και η νύχτα που πλησιάζουν, όλα αυτά δημιουργούν τις συνθήκες για μια βιαστική και απρόσεκτη κάθοδο. Ο πρώτος κανόνας λοιπόν για το ραπέλ, είτε σκαρφαλώνετε σε χαμηλά βράχια είτε σε ψηλό βουνό, είναι να μην βιάζεστε.

Για την κατασκευή του ραπέλ ισχύουν τα ίδια με το ρελέ: στέρεες, ανεξάρτητες και ισοσταθμισμένες ασφάλειες. Βεβαιωθείτε ότι το σχοινί είναι έτσι τοποθετημένο ώστε να μπορείτε να το τραβήξετε εύκολα. Ελέγξτε τις ασφάλειες, το μπωντριέ σας, εάν το σχοινί φτάνει πράγματι στο έδαφος και εάν οι άκρες είναι δεμένες. Επίσης κάτω από τον καταβατήρα, τοποθετείστε έναν Γαλλικό αυτοσφιγγόμενο κόμπο για φρένο. Κατεβαίνετε αργά, χωρίς πηδήματα στον βράχο, σαν να περπατάτε προς τα κάτω. Να θυμάστε ότι κατά το ραπέλ βρίσκεστε στο έλεος του εξοπλισμού σας. Μην τον φορτίζετε άδικα.

2) Bungee Jumping

Bungee jumping είναι ένα extreme sport στο οποίο οι άνθρωποι πηδούν από το υψηλότερο έδαφος, όπως μια γέφυρα με ένα ελαστικό σχοινί δεμένο με τους αστραγάλους τους για να τους σταματήσει από το χτύπημα του εδάφους. Το σχοινί είναι σχεδιασμένο για να τεντώσει, να μην σπάσει. Όταν το σχοινί έχει τεντώσει σε όλη τη διαδρομή, ο άλτης αναπηδά πίσω επάνω. Όταν οι άνθρωποι πηδούν φορούν εξοπλισμό ασφαλείας, όπως κράνη και ένα λουρί.

3) Παρά Πέντε

Το **αλεξίπτωτο πλαγιάς** (γνωστό και ως παραπέντε από την Γαλλική του ονομασία Parapente) αποτελεί την νεώτερη και απλούστερη μορφή ατομικής ανεμοπορίας. Είναι η πτήση με την χρήση ενός ειδικού αλεξίπτωτου και απογείωση από μια πλαγιά σε ύψος, με την εκμετάλλευση των ανοδικών ρευμάτων του ανέμου μπροστά από την πλαγιά.

Συμβολή των υπαίθριων δραστηριοτήτων στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

□ Όταν ο άνθρωπος δραστηριοποιείται ενεργά σε σημαντικές αντικές δραστηριότητες προσπαθώντας, να αναπτύξει τις επιδεξιότητές του, ακόμα και κάτω από συνθήκες πρόκλησης, τότε φθάνει σε μία κατάσταση ψυχικής ανάτασης. Αυτή η κατάσταση ψυχικής ανάτασης συνδέεται σταθερά με την ποιότητα ζωής. (Singer, 1996). □ Η προαναφερόμενη κατάσταση ψυχικής ανάτασης συνδέεται με μια σειρά παράγοντες: 1) Επάρκεια ικανότητας, ολοκλήρωσης μίας προκλητικής ενέργειας. 2) Παντελής απορρόφηση της προσοχής από τη δραστηριότητα. 3) Καθορισμός καθαρών στόχων και άμεση επανατροφοδότηση για την πορεία των πραγμάτων. 4) Αίσθηση ελέγχου του εαυτού και της κατάστασης. 5) Χάσιμο της συνείδησης του εαυτού. 6) Χάσιμο της συνείδησης του χρόνου (Csikszentmihalyi Csikszentmihalyi 1990, 1993, 1996). □ Ο αφηρημένος, ομιχλώδης όρος ποιότητα ζωής αναφέρεται στο βαθμό με τον οποίο ένα άτομο είναι ικανό να ικανοποιήσει τις αντιληπτικές ψυχοφυσιολογικές του ανάγκες (Dalkey, Lewis & Snyder, 1972 in Berger)

Χρήση Ποδηλάτου στην Ελλάδα

Το 2012, το 3,1% των Ελλήνων δήλωσε ότι χρησιμοποιεί το ποδήλατο για τις καθημερινές του μετακινήσεις, προς και από τη δουλειά ή τη σχολή, για ψώνια ή για διασκέδαση. Οι ποδηλάτες είναι στην πλειοψηφία τους άνδρες (4%), ιδίως

ανύπαντροι και γενικότερα, νέοι ηλικίας 18-24 ετών (7%), αλλά σημαντικό ποσοστό χρήσης παρατηρείται και στις μεσαίες ηλικιακές ομάδες, πχ. στην κατηγορία 45-54 ετών (5%).

Η χρήση του ποδηλάτου είναι μάλλον «διαταξική». Το ποδήλατο είναι διαδεδομένο μεταξύ των ανέργων (5%), αλλά εξίσου και μεταξύ των εργοδοτών-αυτοαπασχολουμένων (5%). Μετακινούνται με ποδήλατο κυρίως οι πολίτες που ανήκουν στα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα ή δυσκολεύονται οικονομικά (4%), αλλά και εκείνοι που με το διαθέσιμο εισόδημά τους τα καταφέρνουν (4%) ή διαθέτουν υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο (4%).

Η χρήση του ποδηλάτου αφορά περισσότερο τις πόλεις. Το ποδήλατο χρησιμοποιείται εξίσου από κατοίκους αστικών (4%) και ημιαστικών περιοχών (4%) της χώρας.

Από τις γεωγραφικές περιφέρειες ξεχωρίζουν κυρίως η Θεσσαλία (15%) και η Αν.Μακεδονία–Θράκη (8%), στις επίπεδες πόλεις των οποίων, η παράδοση του ποδηλάτου συνεχίζει να επιβιώνει ή και να αναβιώνει.

Αίτια αύξησης αθλουμένων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες

- 1. Αγάπη για τη φύση και επιστροφή στη φύση 25,8%
- 2. Διαφυγή από το άγχος της πόλης και της καθημερινότητας 19,1%
- 3. Εσωτερική αναζήτηση και Ψυχική ισορροπία 11%
- 4. Διαφυγή από τη ρουτίνα της καθημερινότητας 10,3%
- 5. Αύξηση της αδρεναλίνης μέσω περιπέτειας 8,8%
- 6. Εξωτερικά κίνητρα αυτοπροβολής 6,3%
- 7. Αγάπη για τον αθλητισμό, ανάγκη για άθληση και καλή υγεία 5,6%
- 8. Αναζήτηση ορίων 4,9%

Παράγοντες που Αναστέλλουν τη Συμμετοχή Μαθητών και Μαθητριών σε Εξωσχολικές δραστηριότητες αναψυχής

Ως ανασταλτικοί παράγοντες προς την συμμετοχή έχουν οριστεί «οι παράγοντες που λαμβάνονται υπ' όψιν από τους ερευνητές και έχουν γίνει αντιληπτοί από τα ίδια τα άτομα ώστε να αναστείλουν ή να αποτρέψουν την συμμετοχή τους σε δραστηριότητες αναψυχής» (Jackson, 1993, σελ.). Σύμφωνα με το μοντέλο των Crawford & Godbey (1987) οι ανασταλτικοί παράγοντες μπορούν εννοιολογικά να χωρισθούν σε τρεις κατηγορίες σύμφωνα με τον τρόπο που αυτοί επηρεάζουν την σχέση μεταξύ προτιμήσεων του ατόμου και τελικής του συμμετοχής ή μη συμμετοχής. Οι κατηγορίες αυτές είναι:

1) Οι ενδο-προσωπικοί ατομικοί ανασταλτικοί παράγοντες που αναφέρονται ότι «περιλαμβάνουν αρνητικές ατομικές ψυχολογικές καταστάσεις και ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ίδιου του ατόμου, που μάλλον αλληλεπιδρούν με τις προσωπικές του προτιμήσεις» (Crawford and Godbey, 1987, σελ). Παραδείγματα εσωτερικών /ατομικών εμποδίων είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η προγενέστερη αρνητική εμπειρία, ο φόβος της άσκησης σε δημόσιους χώρους, και τα προβλήματα υγείας.

2) Οι διαπροσωπικοί ανασταλτικοί παράγοντες που αναφέρονται ως «το αποτέλεσμα της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης ή της ύπαρξης διαπροσωπικών σχέσεων ανάμεσα στα άτομα που συμμετέχουν» (Crawford and Godbey, 1987, σελ).

Στην κατηγορία των διαπροσωπικών ανασταλτικών παραγόντων περιλαμβάνονται η ανικανότητα εύρεσης παρέας ή συντρόφου για την συμμετοχή σε μία δραστηριότητα αναψυχής.

1) **Οι δομικοί ανασταλτικοί παράγοντες** που είναι εξωτερικοί παράγοντες αναφέρονται στους ανασταλτικούς παράγοντες που κυρίως εκλαμβάνονται ως παρεμβατικοί, ανάμεσα στην προτίμηση / διάθεση για αναψυχή και την τελική συμμετοχή. Παραδείγματα δομικών εμποδίων αποτελούν: η έλλειψη οικονομικών πόρων, η ελλείψεις και τα προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις, η μη ύπαρξη κατάλληλων προγραμμάτων κτλ.

Προτάθηκε από τους Crawford et al., (1991) ότι οι ανασταλτικοί παράγοντες βιώνονται από το άτομο ιεραρχικά. Τα ενδοπροσωπικά εμπόδια, σαν τα περισσότερο εγγύτερα στο άτομο, εκλαμβάνονται ως αυτά με την μεγαλύτερη ισχύ, ενώ αντιδιαμετρικά, τα δομικά εμπόδια σαν τα περισσότερο μακρύτερα στο άτομο, λαμβάνονται ως αυτά με την μικρότερη ισχύ επιρροής στην απόφαση του ατόμου.

Οι βασικές διαστάσεις των ανασταλτικών παραγόντων συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής είναι οι ακόλουθες:

- Έλλειψη χρόνου
- Κοινωνική απομόνωση / έλλειψη παρέας για την συμμετοχή
- Οικονομικά προβλήματα
- Περιορισμένες εγκαταστάσεις άσκησης
- Περιορισμένο ενδιαφέρον
- Δυσκολίες στην πρόσβαση
- Ατομικοί / ψυχολογικοί λόγοι
- Έλλειψη γνώσεων / περιορισμένη ενημέρωση

Ο περισσότερες έρευνες που έχουν διενεργηθεί χρησιμοποιούν παραδείγματα από τον πληθυσμό της Βορείου Αμερικής. Η μόνη έρευνα στο γενικό ελληνικό πληθυσμό διενεργήθηκε από τους Alexandris και Carroll (1977a, b). Η έρευνα έδειξε ότι:

α) ο χρόνος, και τα προβλήματα σχετικά με τις εγκαταστάσεις είναι οι πιο σημαντικοί ανασταλτικοί παράγοντες

β) οι εσωτερικοί /ατομικοί ανασταλτικοί παράγοντες εμφάνισαν υψηλότερη συσχέτιση με τους μη συμμετέχοντες από ότι με τους συμμετέχοντες, και

γ) η αντίληψη των ανασταλτικών παραγόντων ελαττώνεται με την συχνότητα συμμετοχής. Η έρευνα υποστήριξε εμπειρικά το ιεραρχικό μοντέλο ανασταλτικών παραγόντων (Crawford, Jackson & Godbey, 1991).

Ομαδικά αθλήματα κλειστού χώρου

Τα ομαδικά αθλήματα κλειστού χώρου ικανοποιούν οποιονδήποτε δεν μπορεί να αθληθεί σε υπαίθριους χώρους. Επίσης απαιτούν ομαδικότητα και συνεργασία κάτι απαραίτητο για παιδιά μικρής ηλικίας και όχι μόνο. Έτσι διακρίνονται από τα ατομικά και έχουν μεγαλύτερη απήχηση

Δραστηριότητες κλειστού χώρου και σύγκριση με τις υπαίθριες

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να ασκηθούν σε εσω

τερικούς χώρους όπως παράδειγμα στα γυμναστήρια. Θέλουν να έχουν την αίσθηση της ελευθερίας και οι κλειστοί χώροι τους στερούν αυτό το αίσθημα. Αντίθετα υπάρχουν και εκείνοι που δεν μπορούν να προπονηθούν σε υπαίθριους εξωτερικούς χώρους παρά θέλουν μόνο σε εσωτερικούς.

Παρακάτω θα δείτε τον διαχωρισμό των αθλητικών δραστηριοτήτων βάση το που πραγματοποιούνται σε εξωτερικούς ή υπαίθριους χώρους.

- Δραστηριότητες εσωτερικού χώρου.

Aerobics, squash, χορός, πολεμικές τέχνες, αναρρίχηση τοίχου και όλες οι δραστηριότητες των γυμναστηρίων και γενικότερα των κέντρων Fitness.

- Υπαίθριες δραστηριότητες. Ποδηλασία, τρέξιμο, περπάτημα, ορειβασία, σκι βουνού-θαλάσσης, αναρρίχηση, ποδόσφαιρο, πατινάζ με ρόδες, καγιάκ, snowboard κ.α.

Ελεύθερος χρόνος και αθλητισμός αναψυχής

(π.χ. πο

Θετικά και αρνητικά σε δραστηριότητες κλειστού και ανοιχτού χώρου

Θετικά Ανοιχτού χώρου

- Το άτομο νιώθει ελευθερία και όχι κλεισμένος ανάμεσα σε τοίχους
- Μεγαλύτεροι χώροι
- Μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει οποιονδήποτε ανοιχτό χώρο σαν «γήπεδο»
- Μπορούν να υπάρχουν περισσότεροι παίχτες

Αρνητικά ανοιχτού χώρου

- Καιρικές συνθήκες
- Επικίνδυνα μέρη

Θετικά κλειστού χώρου

- Δεν υπάρχει φόβος καιρικών συνθηκών
- Δεν υπάρχει φόβος να χαθεί κάποια μπάλα
- Οι παίχτες πιο δεμένοι μεταξύ τους

Αρνητικά κλειστού χώρου

- Δεν υπάρχει ελευθερία
- Λίγοι παίχτες
- Δυσκολία στην εύρεση λόγω μεγάλης ζήτησης

Οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας

Από την άλλη η οργανωμένη μορφή φυσικής δραστηριότητας πρέπει να αποτελεί επίσης αναπόσπαστο κομμάτι της συστηματικής ενασχόλησης των παιδιών με την άσκηση, με στόχο τόσο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης όσο και την προαγωγή της υγείας

Ατομικά και ομαδικά αθλήματα στην Ελλάδα

- Τένις
- Αναρρίχηση
- Αεροβική γυμναστική

- Κολύμβηση
- Μπάσκετ
- Χορός
- Βόλει
- Ποδόσφαιρο

Πιο διαδεδομένες δραστηριότητες αναψυχής

Νούμερο 3: Μπάσκετ. Το μπάσκετ αποτελεί ένα από τα πιο διαδεδομένα αθλήματα στην πατρίδα μας

. Νούμερο 2: Το βόλει παρακολουθούν περισσότεροι από 900.000.000 άνθρωποι στον πλανήτη.

Νούμερο 1: Ποδόσφαιρο. Δεν θα μπορούσε να βρίσκεται άλλο άθλημα στην πρώτη θέση, πλην του ποδοσφαίρου αφού περισσότεροι από 4 δισεκατομμύρια άνθρωποι το παρακολουθούν σε όλο τον κόσμο.

Οργάνωση προγραμμάτων αναψυχής

- Athens classic marathon

Ο Μαραθώνιος Αθήνας, ο Αυθεντικός Μαραθώνιος, δεν είναι μόνο ένα αθλητικό γεγονός διεθνούς εμβέλειας, ένας δύσκολος αγώνας δρόμου για λίγους, μια σκληρή διαδρομή 42.195 μέτρων.

- Rafting marathon Βενέτικος

Μια όμορφη διαδρομή rafting στον ποταμό Βενέτικο που ξεκινάει από την γέφυρα ανάμεσα στα χωριά Τρίκωμο – Μοναχίτι.

- Rafting marathon Αραχθος

Μία εύκολη διαδρομή rafting ιδανική για αρχάριους. Ωστόσο η διαδρομή έχει συνεχόμενους κυματισμούς, έντονες στροφές και περάσματα 2ου – 3ου βαθμού

Αθλητικές Δραστηριότητες:

Οι αθλητικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα στοιχεία:

α) Συναγωνιστικές δραστηριότητες: Περιλαμβάνουν τον στοιχείο του συναγωνισμού και μπορεί να είναι είτε ομαδικές είτε ατομικές (π.χ., καλαθοσφαίριση, αντισφαίριση κτλ.

β) Δραστηριότητες που απαιτούν κίνηση: Παραδείγματα αποτελούν όλες οι δραστηριότητες άσκησης που δεν περιέχουν απαραίτητα το στοιχείο του συναγωνισμού (π.χ., βόδιση, τρέξιμο, χιονοδρομία κτλ.

γ) Οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες: Χαρακτηριστικό στοιχείο εδώ είναι η οργάνωση από κάποιον επίσημο ή ανεπίσημο φορέα (π.χ., προγράμματα άσκησης αθλητικών οργανισμών δήμων και κοινοτήτων

δ) Μη οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες: Στην περίπτωση αυτοί οι συμμετέχοντες είναι εκείνοι που καθορίζουν την μορφή και την συμμετοχή (π.χ., αγώνες καλαθοσφαίρισης σε ανοιχτά γήπεδα

ε) Δραστηριότητες που έχουν ως σκοπό την αναψυχή των συμμετεχόντων μέσω του παιχνιδιού (π.χ., θαλάσσιες δραστηριότητες)

Οι φυσικές δραστηριότητες στο βουνό, μέσο αναψυχής:

Φυσικές δραστηριότητες αναψυχής στο βουνό:

- Ορεινή ποδηλασία
- Ορεινή πεζοπορία
- Ορειβασία
- Αναρρίχηση
- Χιονοδρομία κατάβασης
- Χιονοδρομία ανώμαλου εδάφους
- Ορειβατική χιονοδρομία
- Πλεύση με κανό



Ταξινόμηση δραστηριοτήτων αθλητικού τουρισμού:

- Α) Εμπεριέχει το ταξίδι από τον τόπο κατοικίας προς κάποιο προορισμό και την επιστροφή στον τόπο κατοικίας.
- Β) Περιλαμβάνει τη διαμονή μακριά από τον τόπο κατοικίας για τουλάχιστον μια βραδιά. Εδώ γίνεται η διάκριση ανάμεσα στον επισκέπτη (χωρίς διανυκτέρευση) και τον τουρίστα (με διανυκτέρευση).
- Γ) Περιλαμβάνει την πρόθεση επίσκεψης ενός προορισμού που σχετίζεται με την συμμετοχή σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Παραδείγματα αποτελούν η επίσκεψη ενός προορισμού για επαγγελματικούς λόγους, για λόγους αναψυχής, για εκπαιδευτικούς λόγους κτλ.

Αθλητικός Τουρισμός αναψυχής **Μορφές Αθλητικού Τουρισμού:**

1. Παρακολούθηση Αθλητικών Συναντήσεων

- Πανερωπαϊκό / παγκόσμιο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου / στίβου κτλ.
- Ολυμπιακοί Αγώνες

- Αγώνες αυτοκινήτων, τένις, κτλ.

2. Επισκέπτες Φημισμένων Αθλητικών «Μνημείων»

- Φημισμένα γήπεδα ποδοσφαίρου, καλαθοσφαίρισης

3. Ενεργητικός Αθλητικός Τουρισμός Συμμετοχή σε Αθλητικές Δραστηριότητες Αναψυχής

- Τουρίστες οι οποίοι ταξιδεύουν με στόχο να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες

Ενεργητικός Αθλητικός Τουρισμός Παραδείγματα Δραστηριοτήτων:

- Χειμερινός – Ορεινός
- Χιονοδρομία
- Καταδύσεις
- Πεζοπορία
- Ορειβασία
- Ορεινή Ποδηλασία
- Καλοκαιρινός - παράκτιος
- Ιστισανίδα
- Ιστιοπλοΐα
- Καταδύσεις
- Γκολφ
- Κατασκήνωση
- Spa



Οι Θετικές και Αρνητικές Επιπτώσεις της Ανάπτυξης του Αθλητικού Τουρισμού:

Α) Οικονομικές

ΘΕΤΙΚΕΣ:

- 1. Αυξάνει την βιωσιμότητα των τοπικών επιχειρήσεων φιλοξενίας
- 2. Δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας
- 3. Προσελκύει επενδύσεις
- 4. Βοηθάει την ύπαρξη υποστηρικτικών υπηρεσιών
- 5. Βοηθάει στην αξιοποίηση του περιβάλλοντος (με σωστή ανάπτυξη)

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ:

- 1. Αναπτύσσεται μια εξάρτηση από βιομηχανία (τουριστική) που είναι απρόβλεπτη (ευάλωτη σε φυσικές καταστροφές, πχ. Σεισμοί, επιδημίες, τρομοκρατικά χτυπήματα κτλ.)
- 2. Δημιουργεί εποχιακή απασχόληση, η οποία πολλές φορές δεν είναι καλά αμειβόμενη

B) Κοινωνικές
ΘΕΤΙΚΕΣ:

- 1. Δημιουργεί ένα αίσθημα «Περηφάνιας» όταν αναπτύσσεται ένας προορισμός με όνομα διεθνώς αναγνωρισμένο
- 2. Αναδεικνύει τοπικές παραδόσεις
- 3. Δημιουργεί ευκαιρίες για πολιτιστικές ανταλλαγές

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ:

- 1. Δημιουργεί αίσθημα «εισβολής» από τους τουρίστες
- 2. Σε πολλές περιπτώσεις αυξάνεται η εγκληματικότητα
- 3. Οδηγεί στην αντικατάσταση των τοπικών επιχειρήσεων με μαγαζιά με «σουβενίρ»
- 4. Εισάγονται νέες ιδέες που πολλές φορές είναι αντίθετες στην τοπική

Γ) Περιβαλλοντικές:

ΘΕΤΙΚΕΣ :

- 1. Βοηθάει στην βελτίωση των εγκαταστάσεων (π.χ. χάραξη ορειβατικών μονοπατιών)
- 2. Προσελκύονται κεφάλαια για συντήρηση εγκαταστάσεων (π.χ. αθλητικές)
- 3. Συνεισφέρει στην προώθηση περιβαλλοντικών ευαισθησιών (π.χ. περιβαλλοντική εκπαίδευση σε δραστηριότητες υπαίθριας αναψυχής)

ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ:

- Είναι δυνατόν να γίνει καταπάτηση αγροτικών εκτάσεων
- Δημιουργείται συχνά ανάπτυξη που δεν συμβαδίζει με την περιοχή (π.χ. χιονοδρομικά κέντρα)
- Αυξάνεται η μόλυνση του περιβάλλοντος (π.χ. γήπεδα γκολφ)
- Δημιουργούνται προβλήματα στην χλωρίδα και πανίδα (π.χ. χιονοδρομικά κέντρα)

Δραστηριότητες Κλειστών Χώρων Αναψυχής:

- Αερόμπικ
- Γιόγκα
- Παραδοσιακοί Χοροί
- Γυμναστήριο
- Basket
- Ενδυνάμωση
- Γιόγκα
- Step

-Aqua Dance

Ενεργητικός Αθλητικός Τουρισμός :

Ευρώπη:

- Το 5% όλων των πακέτων για διακοπές αφορούν χειμερινά sport
- Το 1% αφορούν καλοκαιρινά sport
- Το 6% αφορούν αναψυχή σε βουνά
- Το 10% αφορούν αναψυχή στην ύπαιθρο

Σύνολο: 26% σχετίζονται με συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες

Προφίλ Αθλητικού Τουρίστα:

- Καλή οικονομική κατάσταση
- Υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης
- Ηλικία 18-44
- Πρόθυμοι να ταξιδέψουν μακριά για να βρουν αυτό που θέλουν
- Τάση να είναι καλοί τουρίστες

- 1/3 είχαν ετήσιο οικογενειακό εισόδημα: \$70.000
- 1/3 ήταν απόφοιτοι πανεπιστημίων
- 23% κάτοχοι μεταπτυχιακών

Αθλητικός Τουρισμός στην Ελλάδα:

Προοπτικές:

- Οι Γεωγραφικές Προϋποθέσεις Υπάρχουν
- Κλίμα
- Βουνά
- Ποτάμια
- Θάλασσα
- Ολυμπιακοί Αγώνες
- Ιστορία της Χώρας
- Αθλητικές Εγκαταστάσεις
- Όλυμπος παραδείγματος χάρη 10000 επισκέπτες

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αθλητισμός αναψυχής λοιπόν , δεν είναι μόνο οι υπαίθριες δραστηριότητες , αλλά μια πλειάδα δραστηριοτήτων σωματικών και πνευματικών , όπου η ενασχόληση με αυτές μπορεί να αποφέρει πολλαπλά οφέλη σωματικά , ψυχικά , αλλά και πνευματικά στους συμμετέχοντες (Scherl, 1989).

Ο αθλητισμός αναψυχής στη χώρα μας υπάρχει , τον βλέπουμε γύρω μας , είναι ανάμεσά μας. Αρκετοί είναι αυτοί που επιλέγουν να τρέξουν το σαββατοκύριακο, που παίζουν τένις ή κολυμπούν μετά από την δουλειά, που παίρνουν μέρος σε

αγώνες και που αισθάνονται ήρεμοι, χαλαροί και αναζωογονημένοι από την συμμετοχή τους σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Είναι και άλλοι που επιλέγουν να περπατήσουν τα όμορφα μονοπάτια της χώρας μας, να γνωρίσουν τις ομορφιές της , να κατέβουν πλαγιές με χιονοπέδιλα ή ποδήλατα, απομακρυνόμενοι από το άγχος και την πίεση της καθημερινότητας . Δοκιμάζουν και ρισκάρουν τις δυνάμεις τους και τις αντοχές τους σε όχι ακόμη τόσο διαδεδομένα σπορ που υπάγονται στις υπαίθριες δραστηριότητες. Το μέλλον του αθλητισμού αναψυχής είναι πολύ μεγάλο και θα ήταν χρήσιμο να δοθεί η κατάλληλη προσοχή και επιστημονική προσέγγιση. Οι προκλήσεις είναι πολλές αρκεί κάποιος να πάρει την απόφαση.

ΠΗΓΗ: Στην βιβλιογραφία (Sylvester, 1999; Mannel & Reid, 1999) ορίζεται βάση 3 διαστάσεων

http://webzone.itc.auth.gr:40001/userfiles/file/Simiosis%20Mathimatos%20Atlitismos%20Anapsicis_470.pdf
users.sch.gr/adanis/Imerides/imerida_30_10_09/koukouris.pdf