

ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Κωνσταντίνος Κουκουρής, Ph.D.

Διεύθυνση Αλληλογραφίας: Πλαγιάρι, Τ.Θ. 80Γ,
Θεσσαλονίκη 57500, e-mail: compass7@otenet.gr
τηλ. 23920-730462



Ασύμμετρη πορεία μείωσης ωρών εργασίας



Το εβδομαδιαίο ωράριο εργασίας για τους ημερομίσθιους εργάτες και για πολλές άλλες κατηγορίες μισθωτών έπεσε από τις 75-85 ώρες εβδομαδιαίως στις 40 ώρες. Σύμφωνα με προβλέψεις τον 21ου αιώνα οι άνθρωποι θα εργάζονται περίπου 30 ώρες στις 4 εργάσιμες ημέρες της εβδομάδας. Βέβαια, στη Γαλλία αρχικά οι ώρες εργασίας την εβδομάδα είχαν μειωθεί σε 36 και εν συνεχεία αυξήθηκαν πάλι σε 40.



Μερικές αρχές της φυσικής αγωγής

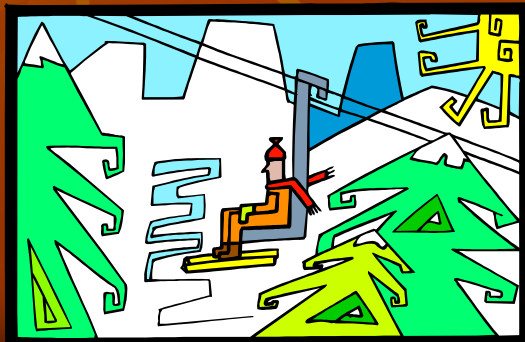
- **Να ζει κανείς τη ζωή με πληρότητα:** Για να ζήσει κανείς τη ζωή του με πληρότητα, θα πρέπει να κινεί το σώμα με λογικό σφρίγος σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- **Ευχαρίστηση και διασκέδαση:** Εάν ένα άτομο δεν διατηρήσει ένα ελάχιστο επίπεδο φυσικής κατάστασης, τότε χάνει την ευκαιρία για ευχαρίστηση και διασκέδαση.
- **Μακροζωΐα:** Είναι καλό να ασκείται κανείς σε όλη τη ζωή του αφού αυξάνει τη μακροζωΐα του.
- Zeigler, Earle (1996). Historical perspective on quality of life: genes, memes and physical activity, *Quest* 1996, 48, 253-265.





Η ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗ

- Μετά τον τελευταίο Παγκόσμιο πόλεμο και τον εμφύλιο πόλεμο που ακολούθησε, υπήρξε ένα κύμα φυγής από την ύπαιθρο.
- Η επαρχία ερημώθηκε. Μειώθηκαν δραματικά οι χιλιάδες ευκαιριακοί δασοπροστάτες. Η πληθυσμιακή αύξηση δημιούργησε προβληματικές συνθήκες διαβίωσης στις πόλεις.
- Για τις ανάγκες κατοίκησης χρειάστηκαν υψηλές οικοδομές με φθηνά, μικρά ανήλια και χωρίς αέρα διαμερίσματα.
- Έτσι σε ελάχιστο χρόνο η αστική ζωή έγινε βασανιστική και δημιουργήθηκε η επιθυμία επιστροφής και πάλι προς την ύπαιθρο. Φυσικά ελάχιστοι απεφάσισαν να γυρίσουν στους τόπους καταγωγής τους, αφού οι δουλειές τους είχαν συγκεντρωθεί πια στα μεγάλα αστικά κέντρα. Έτσι άρχισε μία χωρίς προηγούμενο οικοπεδοποίηση κάθε διαθέσιμου κομματιού γής στις περιαστικές περιοχές.



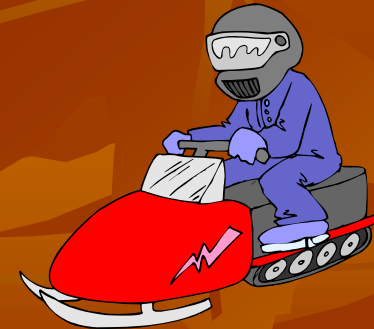
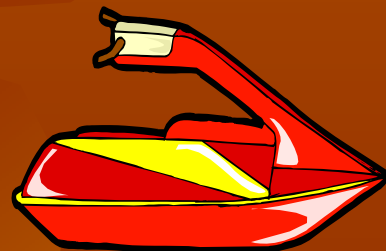
Κινητικές δραστηριότητες αναψυχής,
Κωνσταντίνος Κουκουρής





Υποταγή τού ανθρώπου στη μηχανή

- Η ανισόρροπη ανάπτυξη της τεχνολογίας χωρίς την παράλληλη πνευματική και ηθική ανάπτυξη υπέταξε τον άνθρωπο στην μηχανή.
- Υγιεινές συνήθειες -όπως η πεζοπορία παραμελήθηκαν και σχεδόν ξεχάστηκαν με τη μαζική απόκτηση και την υπέρμετρη χρήση των αυτοκινήτων. Το γεγονός αυτό έχει ολέθριες συνέπειες για όλη την οικογένεια που συνήθισε να χρησιμοποιεί το αυτοκίνητο παντού, να μην γυμνάζεται και να εξασθενεί τον οργανισμό (Κούνουπας, 1993).
- Σε προηγμένες χώρες, όπου έχει δοθεί έμφαση στη σπουδαιότητα της υπαίθριας αναψυχής, ο αριθμός των νέων ανθρώπων που ασχολούνται με υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες είναι αρκετά μεγάλος. Στην Βρετανία για παράδειγμα υπάρχουν 2.300 καταφύγια για διαμονή στην ύπαιθρο ενώ το 40% των νέων ανθρώπων απολαμβάνουν την υπαίθρια αναψυχή.



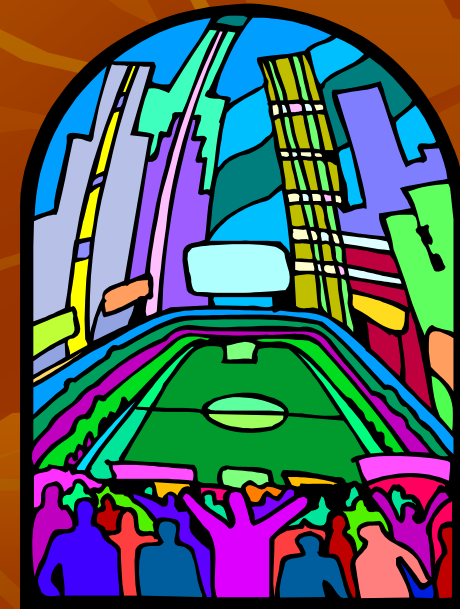
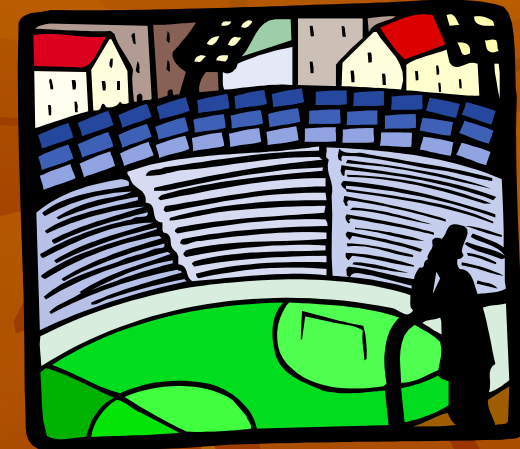
Κινητικές δραστηριότητες αναψυχής,
Κωνσταντίνος Κουκουρής



Κανώ στο Μανδράκι Κερκίνης

Θεωρία της κριτικής οικολογίας του αθλητισμού

- Σύμφωνα με τους υποστηρικτές της κριτικής οικολογίας του αθλητισμού (Eichberg, 1993) τα κυριότερα μειονεκτήματα των κλειστών σταδίων και γυμναστηρίων είναι:
 - έλλειψη φυσικού φωτός
 - και θερμοκρασίας,
 - απάνθρωπος γιγαντισμός,
 - μονοδιάστατη λειτουργική κατασκευή,
 - έλλειψη ενσωμάτωσης των χώρων αυτών μέσα στο υπάρχον αστικό τοπίο.



Αντίθεση μεταξύ αθλητικών σταδίων και υπαιθρίων χώρων άθλησης.

- Ο αθλητισμός αποτελεί έναν εύκολα αναγνωρίσιμο χώρο για τη διαφυγή μας (Seagrave (2000)). Αντίθετα, στις υπαίθριες δραστηριότητες ο αγωνιστικός χώρος δεν είναι διαμορφωμένος, αποτελεί δε πολλές φορές κάτι το εντελώς άγνωστο.
- Τ' αθλητικά στάδια αποτελούν μουσεία ιστορίας και συναισθημάτων. Αντίθετα, πολλοί υπαίθριοι χώροι κυρίως δασωμένοι αποτελούν μουσεία φυσικής ιστορίας (Eichberg, 1993).
- Υπάρχει ο κίνδυνος της αλλαγής της φυσιογνωμίας των δασών λόγω των υπερβολικών δραστηριοτήτων αναψυχής μέσα σ' αυτά (ορειβασία, κατασκήνωση, φαγητό κλπ.) (Γεωργόπουλος (1996, σ. 259).





Flying Fox στο αγρόκτημα
Κυδωνιές, στον Λαχανά

Υποβάθμιση της ποιότητας ζωής και μείωση των ευκαιριών για υπαίθρια άθληση λόγω της καταστροφής των περιαστικών δασών.



- Μετά από δύο περίπου αιώνες Ελληνικής πολιτείας δεν έχει συνταχθεί το Κτηματολόγιο και Δασολόγιο.
- Ενώ το 1945 το 75,8% της έκτασης της χώρας ήταν δάση, δασικές η χορτολιβαδικές εκτάσεις, τώρα είναι 61,8%. (Καθημερινή, 21-4-2006).
- Την τελευταία δεκαετία κήκαν περίπου 140000 στρέμματα και από αυτά μόλις 22000 στρέμματα τελικά αναδασώθηκαν (Κεντρικό άρθρο της Καθημερινής, 25-6-2006).
- Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης εισηγήθηκε την άρση της αναδάσωσης ιδιωτικών εκτάσεων του Σείχ Σού και επικαλείται «πλάνη της Διοίκησης διάρκειας 70 ετών». (Κεντρικό άρθρο του Αγγελιοφόρου, 2-6-2005).
- Μόνο στη δεκαετία 1990- 2000 η Αθήνα έχασε το 4% των περιαστικών δασών της και αύξησε το τσιμέντο σε έκταση που αντιστοιχεί σε 18 φορές την έκταση του αεροδρομίου του Ελληνικού! (Τζαναβάρα, 2007).
- Ο Elson (1991) λέει ότι οι πράσινες ζώνες έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιηθούν εντατικά για ενεργητική αναψυχή και αθλητισμό.



ΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ.

ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

- Όταν ο άνθρωπος δραστηριοποιείται ενεργά σε σημαντικές 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, ικανότητα 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 1990, 1993, Singer, 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, 1986).




Απουσία τουριστικού σχεδιασμού

- «Η καθολική απουσία τουριστικού σχεδιασμού οδήγησε αναντίρρητα σε μια συνολική υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος των τουριστικοποιημένων περιοχών του Ελλαδικού χώρου ιδιαίτερα του νησιώτικου». Ενώ το φυσικό περιβάλλον έχει κάποια όρια, ο τουρισμός ως διαρκώς αναπτυσσόμενη οικονομική δραστηριότητα έχει την τάση να το «καταναλώνει», να το εξαντλεί (Νικολαΐδου, 1995, σ.807).





Croeso-2008, Διεθνής Αγώνας
Προσανατολισμού στη Βρετανία

A group of people, mostly women, are gathered on a grassy hillside, likely participating in a cross-country race. They are wearing various athletic and outdoor clothing, including jackets, hats, and backpacks. Some are standing and talking, while others are looking towards the camera or the race path. The background shows a hazy, overcast sky and distant hills.

Εκκίνηση δρόμου προσανατολισμού
στη Βρετανική ύπαιθρο.

Σε μελέτη από ερευνητική ομάδα του πανεπιστημίου Αθηνών αποδείχθηκε πως οι πρόωροι θάνατοι κατ' έτος στην πρωτεύουσα είναι περίπου 5000, εξαιτίας της ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Στη Θεσσαλονίκη από ερευνητική ομάδα του Μουσιόπουλου αποδείχθηκε ότι έχουμε 1000 πρόωρους θανάτους κατ' έτος. Ως αποτέλεσμα της μόλυνσης στις δύο μεγαλουπόλεις της Ελλάδας, οι πολίτες συχνά υποχρεώνονται να κάνουν μακρινά ταξίδια στους περιαστικούς χώρους πρασίνου για να αθληθούν, γεγονός που σημαίνει τρομερή ταλαιπωρία.

«Πώς μπορούν οι σημερινοί νέοι να αγαπήσουν τα πουλιά, τα ποτάμια και τα φυτά εάν δεν έχουν γερές βάσεις κατά τη διάρκεια της παιδικής τους ηλικίας; Που βρίσκεται ο μεγαλύτερος κίνδυνος; Έξω στη φύση και στα δάση η μήπως στο σαλόνι μπροστά στη τηλεόραση»; (Loun, 2005, σ.131)



5^η Ιουνίου, Παγκόσμια ημέρα του περιβάλλοντος
Εκδηλώσεις με δημοτικά σχολεία

«Οι μαθητές τόσο του Γυμνασίου όσο και του λυκείου γυμνάζονται ελλιπώς, με αποτέλεσμα να μην έχουν τη δυνατότητα επαρκούς εκτόνωσης. Παιδιά των πόλεων, κλεισμένα σε διαμερίσματα η ασφυκτικές μεζονέτες, χωρίς χώρους άθλησης, χωρίς κλειστά γυμναστήρια, χωρίς την τυπική ύπαρξη πλέον της αλάνας στη γειτονιά τους, στρέφονται προς το κάπνισμα και τη χρήση άλλων ουσιών, καθώς και στην επίμονη καθήλωση τους στην οθόνη ενός υπολογιστή με μη παιδαγωγικά παιχνίδια, για την απαραίτητη εκτόνωση τους». Διευθύντρια Λυκείου



Διελκυστίδα μαθητών σχολείων
κατά τη διάρκεια του εορτασμού
της Ημέρας του Περιβάλλοντος



Άσκηση προσανατολισμού στο κάστρο
Σιδηροκάστρου κατά τη
διάρκεια εκπαιδευτικού σεμιναρίου

ΜΗΧΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΑ ΣΠΟΡ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΙΗΣΗ
ΓΙΑ ΛΟΓΟΥΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

ΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ
ΑΝΤΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ
ΤΗ ΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΥΝ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
ΜΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟ
ΣΤΟΧΟ ΤΟ ΚΕΡΔΟΣ,

ΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕΣ
ΥΠΕΡΤΟΝΙΖΟΥΝ ΤΟ
ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΕΞΑΨΗΣ,
ΤΟ ΓΟΗΤΡΟ
ΤΗΣ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΣ
ΕΝΟΣ ΤΕΤΟΙΟΥ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΝΕΟΥ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΟ
ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΣΚΟΠΟ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΠΟΙΟ
ΠΡΟΟΡΙΖΟΝΤΑΝ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΑΓΩΝΩΝ,
Η ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗ
ΑΥΤΩΝ ΤΩΝ ΜΗΧΑΝΩΝ
ΜΕΣΑ ΣΕ ΕΘΝΙΚΑ ΠΑΡΚΑ,
ΚΑΙ ΠΟΛΥΣΥΧΝΑΣΤΟΥΣ
ΧΩΡΟΥΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Κινητικές δραστηριότητες αναψυχής,
Κωνσταντίνος Κουκουρής



Μείωση των ευκαιριών για άθληση σε αστικούς υπαίθριους χώρους λόγω της υποβάθμισης του πρασίνου στις μεγαλουπόλεις.

- Η Θεσσαλονίκη έχει ένα από τα μικρότερα ποσοστά πρασίνου στον κόσμο- μόλις 2,7 τ.μ. ανά κάτοικο όταν στη Βιέννη είναι 20 τ.μ. στη Χάγη 27,7 τ.μ. στο Βερολίνο 13 τ.μ. και στην Ουάσιγκτον 50 τ.μ.
- Σύμφωνα με μελέτη του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου η Θεσσαλονίκη καλύπτεται κατά 77% από κτίρια, κατά 29% από ασφαλτοστρωμένους δρόμους και μόλις ένα 4% αποτελείται από πράσινο και ελεύθερους χώρους.
- Ενώ πριν από 60 χρόνια ήταν οικοδομημένο το 17,7% της έκτασης του Λεκανοπεδίου, σήμερα έχει χτισθεί το 68,5%. Κάθε χρόνο ανεγείρονται στο λεκανοπέδιο της Αττικής 8000-9000 νέες οικοδομές.
- Σε έρευνα του Τεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας βρέθηκε ότι οι περιοχές του αστικού και περιαστικού πρασίνου και οι αστικοί υπαίθριοι χώροι συνεχώς μειώνονται, παραμελούνται και υποβαθμίζονται.





Ορειβάτες στο μοναστήρι
Τιμίου Προδρόμου

Εθνικά πάρκα, αστικά πάρκα και περιβάλλον

- Υπάρχουν 6000 εθνικά πάρκα στον κόσμο τα οποία καλύπτουν το 12% της επιφάνειας της γης, μια έκταση στο μέγεθος της Γαλλίας και Ισπανίας μαζί (Rusby 2007) .
- Το 1864 για πρώτη φορά η Αμερικανική κυβέρνηση προστάτευσε μια μεγάλη έκταση γης από τον ιδιωτικό εποικισμό κηρύσσοντας τον Εθνικό Δρυμό Γιοσεμάιτ αναπαλλοτρίωτο δημόσιο κτήμα.
- Μέχρι το 1916 είχαν ιδρυθεί 37 εθνικοί δρυμοί στα πλαίσια των σχεδίων προστασίας του περιβάλλοντος στις ΗΠΑ.
- Την περιοχή του Lake District Αγγλίας την επιβλέπουν οι 260 εργαζόμενοι του ιδιωτικού οργανισμού National Trust και οι 60 δημόσιοι υπάλληλοι του Εθνικού Πάρκου. Δηλαδή 320 υπάλληλοι δουλεύουν για ένα και μόνο Εθνικό Πάρκο! (σύγκρινε με Ελλάδα).
- Στην Ελλάδα οι δέκα (10) ήδη υπάρχοντες Εθνικοί Δρυμοί (το 1998) κάλυπταν μόνο το 0,53% της έκτασης της χώρας μας (διεθνές αρνητικό ρεκόρ), και ολόκληρες γεωγραφικές περιοχές όπως η Θεσσαλία, η Πελοπόννησος, η Ανατολική Μακεδονία και η Θράκη, δεν διαθέτουν ούτε έναν (Τσίππρας, 1993).



Εγκαταλελειμμένο Χωριό Λάκκος
βόρεια του Μοναστηριού Τιμίου Προδρόμου



Όπως χαρακτηριστικά επισημαίνει το WWF Φινλανδίας “παίρνοντας μέρος στον αγωνιστικό προσανατολισμό και αποκτώντας εμπειρίες από τα δάση, τα βουνά και την υπέροχη φύση που μας περιβάλλει, οι άνθρωποι έρχονται πιο κοντά στη φύση και αντιλαμβάνονται ότι οι φυσικοί πόροι πρέπει να διατηρηθούν για τις μελλοντικές γενιές (Vanhatalo, 2000)».

Απογοητευτική είναι η εικόνα από τη χρήση του ποδηλάτου στην Ελλάδα.

- Στην Ελλάδα τίποτε δεν μπορεί να ανατρέψει την κυριαρχία του αυτοκινήτου, του θορύβου και της ατμοσφαιρικής ρύπανσης.
- Η μέση ωριαία ταχύτητα των αυτοκινήτων τις ώρες αιχμής δεν ξεπερνά τα 8 χλμ./ώρα, ενώ ένας ποδηλάτης διασχίζει τους ίδιους οδικούς άξονες με μέση ταχύτητα 8 χλμ./ώρα!
- Οι μελέτες για την κατασκευή ποδηλατόδρομων σε 40 δήμους της χώρας σταμάτησαν τη στιγμή που στην Ευρώπη το ποδήλατο θεωρείται η πιο μοντέρνα λύση στα συγκοινωνιακά προβλήματα.
- Στην Δανία υπάρχουν σήμερα περισσότερα από 5.000.000 ποδήλατα, δηλαδή 980 ποδήλατα ανά 1000 κατοίκους ενώ στην Ελλάδα η αντιστοιχία είναι 200 ποδήλατα ανά 1000 κατοίκους. Στην Κοπεγχάγη το 34% των μετακινήσεων γίνεται με ποδήλατο, ποσοστό που ξεπερνά τις μετακινήσεις που γίνονται στην Αθήνα με τη δημόσια συγκοινωνία!



Κινητικές δραστηριότητες αναψυχής,
Κωνσταντίνος Κουκουρής





Προτάσεις για την αποσυμφόρηση των μεγαλουπόλεων από την κίνηση μέσω του ποδηλάτου



- Στην Ολλανδία, οι μετακινήσεις με ποδήλατο αντιπροσωπεύουν το 26,5% των μετακινήσεων. Φθάνουν μάλιστα το 43,6% για διαδρομές έως 2,5 χλμ. Να σημειωθεί βεβαίως ότι υπάρχουν 13.000.000 ποδήλατα για 15,5 εκατ. κατοίκους.
- Στη Βρετανία με ποδήλατο γίνονται 445.000 μετακινήσεις την ημέρα, που σημαίνει μείωση κατά 1.300.000 τόνους της ετησίας παραγωγής του διοξειδίου του άνθρακα και αντιστοιχεί σε απομάκρυνση από τους δρόμους 300.000 οχημάτων.
- Στην Ιρλανδία, το Δουβλίνο διαθέτει δίκτυο 120 χλμ. και κάθε χρόνο υποδέχεται πάνω από 10.000 τουρίστες, που φθάνουν αεροπορικώς έχοντας στις αποσκευές το ποδήλατο τους.
- Στη Γαλλία, το Παρίσι διαθέτει 371 χλμ. ποδηλατόδρομων, ενώ ο αριθμός των μετακινούμενων με ποδήλατο αυξήθηκε γεωμετρικά. Περισσότερα από 20000 δημοτικά ποδήλατα περιμένουν τους Παριζιάνους στους 1400 σταθμούς ενοικίασης που λειτουργούν στην πόλη 24 ώρες το 24ωρο.
- Στην Ελλάδα έχουν γίνει κάποια δειλά βήματα με εξαίρεση το πείραμα της Καρδίτσας, όπου το ποδήλατο καλύπτει το 22% των μετακινήσεων μέσα στην πόλη και είναι ανταγωνιστική του Ι.Χ., που καλύπτει το 27%.



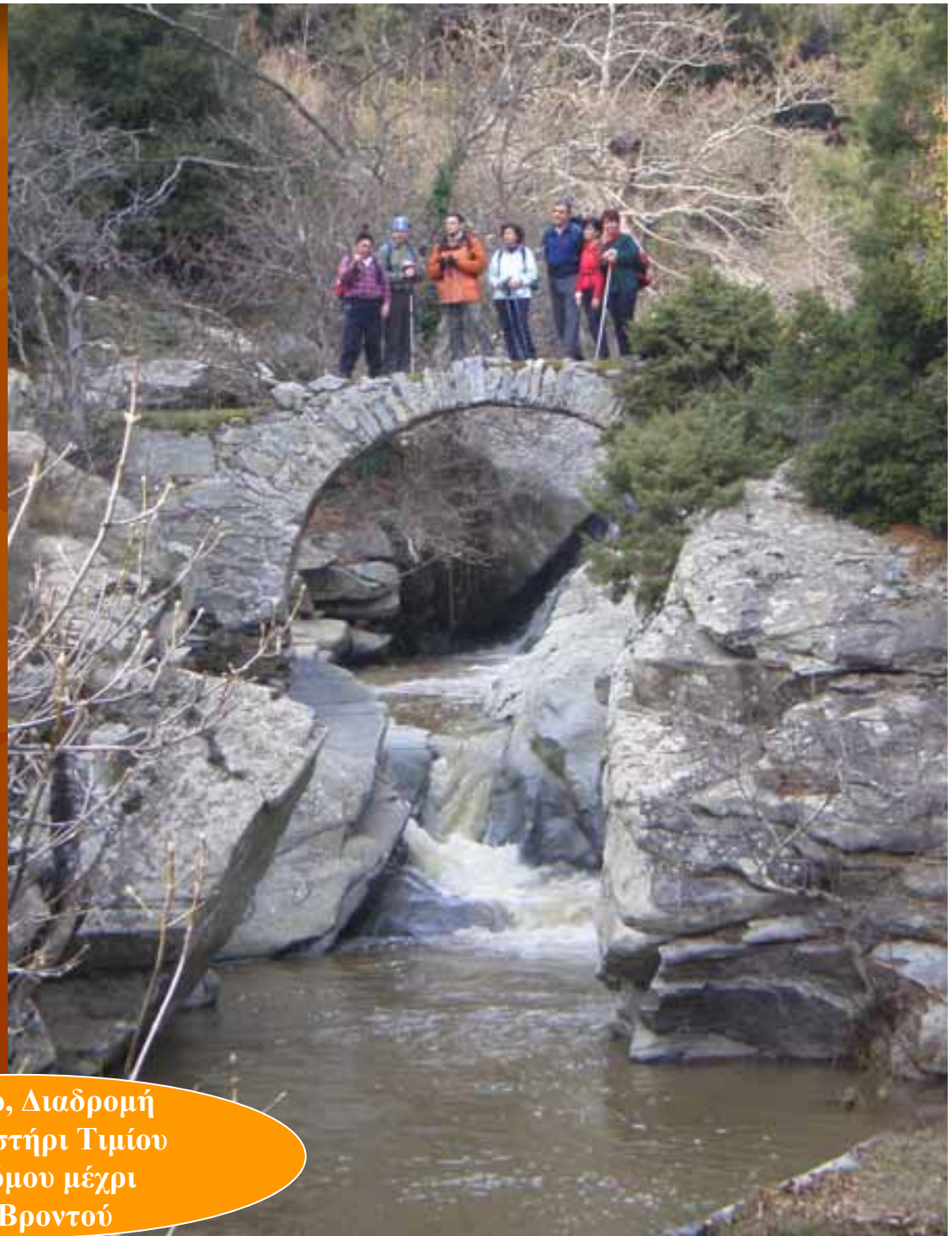
Μανδράκι-Κερκίνης

Κορυφογραμμή στο Μπέλες
στα σύνορα Ελλάδας -Βουλγαρίας



Οι μειονεκτούσες ομάδες

- Οι Αλεξανδρή και Carroll (1997β) συμπέραναν ότι οι ακόλουθες ομάδες ήταν μεταξύ των πλέον μειονεκτούντων όσον αφορά την αθλητική συμμετοχή: α) τα άτομα με χαμηλό επίπεδο εκπαίδευσης (πρωτοβάθμια εκπαίδευση), ανεξάρτητα από την ηλικία και το γένος, β) οι μεσήλικες και οι ηλικιωμένες γυναίκες, γ) οι μεσήλικες και οι ηλικιωμένοι παντρεμένοι-ες, δ) οι παντρεμένες γυναίκες ανεξαρτήτως ηλικίας. Οι υπεύθυνοι για την διανομή και διαχείριση των αθλητικών υπηρεσιών στην Ελλάδα, θα πρέπει να επικεντρώσουν την προσοχή τους σ' αυτές τις ομάδες.



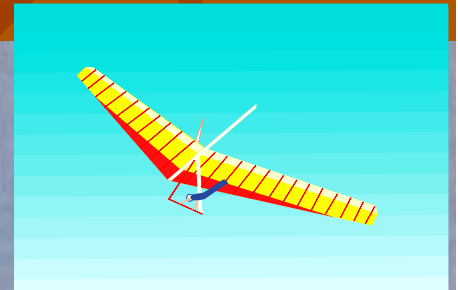
Μενοίκιο, Διαδρομή
από μοναστήρι Τιμίου
Προδρόμου μέχρι
Άνω Βροντού

Αύξηση αριθμού αθλουμένων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες

- Πρόσφατα υπάρχει ένας αυξανόμενος αριθμός αναρριχητών, ορειβατών, ιστιοπλόων, σπηλαιολόγων, καταδυτών, αλεξιπτωτιστών κλπ. Αυτοί οι άνθρωποι μερικές φορές ρισκοκινδυνεύουν τη ζωή τους, τα χρήματά τους και την οικογένειά τους και το κάνουν για τους διάφορους λόγους.

All fall down...

These 108 daredevils broke the world record yesterday for the biggest formation of people in freefall while facing the ground headfirst, reaching speeds of up to 180mph as they plunged in unison towards the fields of Illinois, US. NORMAN KENT / SHARPOFF MEDIA



Η μεθοδολογία

- 312 συμμετέχοντες
- Το ερωτηματολόγιο περιείχε 120 προτάσεις που συνδεόταν με το θέμα.
- Μόνο οι ανοιχτές ερωτήσεις περιελήφθησαν σ' αυτή την εισήγηση. Τα υποκείμενα ερωτήθηκαν κατά πόσο συμφωνούν η διαφωνούν με τις προτάσεις.
- Για τις ανοικτές ερωτήσεις χρησιμοποιήθηκε η κλασική μέθοδος ανάλυσης ποιοτικών δεδομένων.



REUTERS/CALUM MACGILLIVRAY/PAZZOLI

Εισ τον αφρό της θάλασσας. Στα δυτικά της Αυστραλίας η παραλία του Cow Bombie είναι το νέο place to be για τους σέρφερ και ο λόγος είναι ευνόητος. Η στιγμή είναι ιστορική – τουλάχιστον για το 2009 και τους απανταχού λάτρεις του σερφ – αφού ο εικονιζόμενος Mark Visser σερφάρει σε ένα κύμα ύψους 11 μέτρων. Σύμφωνα με τους διοργανωτές του αγώνα που διεξάγεται εκεί, είναι ένα από τα μεγαλύτερα κύματα του έτους στη χώρα – εξού και ο χαρακτηρισμός «ιστορική». Πάντως, μια και μιλάμε για ιστορία, το σέρφινγκ ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της κουλτούρας των Χαβανέζων και άρρηκτα συνδεδεμένο με ταξικές διακρίσεις. Η άρχουσα τάξη είχε τις καλύτερες σανίδες και παραλίες, στις οποίες μάλιστα οι πληβείοι δεν επιτρέπονταν. Οι Ευρωπαίοι το ανακάλυψαν γύρω στο 1767 και το αντιμετώπισαν ως φολκλόρ... Αλλά έχει το κύμα γυρίσματα, που θα λέγανε και οι σέρφερ.

Αίτια αύξησης αθλουμένων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.1



- 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%
- 9. Ξόδεμα του ελεύθερου χρόνου, Ευμάρεια.1%
- 10. Ένστικτο επιβίωσης και αυτοσυντήρησης 0,7%
- 11. Επαφή με τον Θεό 0,7%
- 12. Συμψηφιστική λειτουργία 0,3%
- 13. Διάφορα 3,9%
- 14. Δεν γνωρίζω 1%
- Σύνολο 282, 100%

Κινητικές δραστηριότητες αναψυχής,
Κωνσταντίνος Κουκουρής



Ορεινή Πεζοπορία στο
Μπέλες, Άνω Πορόια

1) **Αγάπη για τη φύση και επιστροφή στη φύση** 26,7% (N=73). Οι λέξεις κλειδιά εδώ είναι αγάπη, γαλήνη, απόλαυση κοντά στη φύση, εξερεύνηση, επαφή και επιστροφή στη φύση. Η αποξένωση του ανθρώπου από το φυσικό περιβάλλον μαζί με την κατάρρευση αξιών επιβάλλει την επιστροφή στη φύση. Πολλές φορές η επιθυμία για διαφυγή από την πόλη επιβάλλει την επιστροφή στη φύση. Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν να συμμετάσχουν για να εξοικειωθούν με το βουνό ή να έχουν μια άλλη επαφή με αυτό μέσω των υπαιθρίων αθλημάτων. Κάποιοι από τους λόγους για τους οποίους οι νέοι άνθρωποι ασχολούνται με την υπαίθρια αναψυχή και αθλητισμό είναι η επιθυμία για εμπειρίες μέσα στη φύση και η συνεισφορά στη διαφύλαξή της, καθώς επίσης και η πρακτική δέσμευση στον “πράσινο ιδεαλισμό” (Putnam, 1989).



Λιάκουρα Αγράφων
με φόντο τη Φτέρη Αγράφων

Αίτια αύξησης αθλουμένων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.2

- 2) Διαφυγή από το άγχος της πόλης και της καθημερινότητας 19,4% (N=54). Η κατηγορία αυτή εννοεί τη φυγή από το αγχωτικό αστικό περιβάλλον και τη διέξοδο από το stress της καθημερινότητας στην πόλη από το εργασιακό και οικογενειακό άγχος. Αυτοί οι αθλούμενοι επιθυμούν την διαφυγή από τη σκληρή πραγματικότητα της πόλης, την αποφυγή έντονου θορύβου, της ρύπανσης και επιστροφή στις πραγματικές ρίζες μας.
- 3) Εσωτερική αναζήτηση και ψυχική ισορροπία, 11%, (N=31). Οι λέξεις κλειδιά εδώ είναι εσωτερική αποτοξίνωση, αίσθημα πληρότητας, ψυχική ευεξία και φυσική ισορροπία, ποιότητα ζωής, αφύπνιση της συνείδησης, ελευθερία, κτίσιμο χαρακτήρα και νόημα της ζωής. Η εσωτερική αναζήτηση αποφέρει οφέλη στην ψυχική υγεία. Επιζητούν την εκτόνωση, την ψυχική ηρεμία και ευεξία, την αφύπνιση της συνείδησης.

Κινητικές δραστ
Κωνσταντί

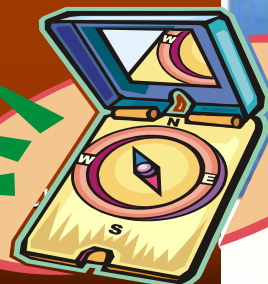


Ηταν μία πρόκληση ζωής. Μία δοκιμασία της πίστης. Αλλά... και θέλημα Θεού, ο Γιώργος Μαθάς να διασχίσει τη Μάγη κολυμπώντας. Ένας σεμνός και ταπεινός άνθρωπος, ένας κομπίστας κολυμβητής, ο γόνος του Βασίλη και της Αλιαν Μαθά, στα 36 του χρόνια να κάνει μία ανθρώπινη υπέρβαση, για να δοκιμάσει τις αντοχές και τα όριά του. Και τα κατάφερε κόντρα σε κάθε δυσκολία. Και μας έδωσε όλους εμάς ένα μήθημα ζωής: Πίστευε και θα τα καταφέρεις. Ο Γιώργος Μαθάς, κολυμπώντας τη Μάγη από το Ντόβερ στο Καλέ, έγινε επισήμως ο πρώτος Έλληνας που επιτυγχάνει το εγχείρημα, αν και πριν από 50 χρόνια ο ταγματάρχης Ιάσων Ζηργάνος ήταν ο πρωτοπόρος.

Όταν κολυμπούσε, τι ήταν αυτό που σου 'δινε κουράρα και δεν το 'βάζες κάτω;
Γ.Μ.: Η προσοχή στον Κόμο. Επί 15 ώρες που κολυμπούσα στη κι τμή Εξομ...
...από... μετά το Κόμο... Έλληνας...

Αίτια αύξησης αθλουμένων σε υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.3

- 4) Διαφυγή από την ρουτίνα της καθημερινότητας 10% (N=29). Σε αντίθεση με τους προηγούμενους που έγραψαν για φυγή από το αγχωτικό αστικό περιβάλλον και το stress της καθημερινότητας στην πόλη αυτοί οι αθλούμενοι επιθυμούν διαφυγή από την ρουτίνα της καθημερινότητας, δηλαδή από την έλλειψη έντασης.
- 5) Αύξηση της αδρεναλίνης μέσω περιπέτειας 8,8%, (N=25). Οι λέξεις κλειδιά εδώ είναι: αδρεναλίνη, δράση, ελευθερία, περιπέτεια, εμπειρία. Αυτοί οι αθλούμενοι επιζητούν εναλλακτικές μορφές αναψυχής νέες εμπειρίες και περιπέτειες. Βέβαια τα εμπονομαζόμενα ακραία αθλήματα ενδέχεται να δημιουργήσουν μία πλαστή αίσθηση ευφορίας και έκκρισης αδρεναλίνης.



«Μάλλον κάπου έχασα τον δρόμο...»

Ο Νικ Φρόνκλιν από τη Νέα Ζηλανδία κάνει επίδειξη δεξιότητας στη Βιέννη, κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης



- 6) **Εξωτερικά κίνητρα αυτοπροβολής 6,3% (N=18).** Οι λέξεις κλειδιά εδώ είναι: αναγνωρισιμότητα στο δρόμο, αυτοπροβολή, δόξα, μόδα, επαφή με τον κόσμο. Αυτοί οι αθλούμενοι έγραψαν για χρήση πανάκριβου εξοπλισμού και για επώνυμες μάρκες ένδυσης ακόμη και από ανθρώπους που δεν έχουν σχέση με την ύπαιθρο.
- 7) **Αγάπη για τον αθλητισμό, ανάγκη για άθληση και καλή υγεία 5,6% (N=16).** Αυτοί αποφάσισαν να αθληθούν μέσα σε ένα όμορφο φυσικό περιβάλλον, να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση ή να διοχετεύσουν την ενεργητικότητά τους μέσω των υπαιθρίων δραστηριοτήτων και να αναζητήσουν τη δράση ιδιαίτερα έξω από τις μεγαλουπόλεις.

Κινητικές
Κων

Καρέλια Ασπροποτάμου Αγράφων





Συμπέρασμα

- Η κατηγορία 21-34 θεωρείται η ελίτ κλάση σε όλες τις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες.
- Το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων ήταν πολύ υψηλό.
- Η ηλικία και το επίπεδο εκπαίδευσης σχετίζονται άμεσα με το περιβαλλοντικό ενδιαφέρον.
- Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι όσοι ασχολούνται με υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες δείχνουν αγάπη για τη φύση και επιθυμούν επιστροφή στη φύση, επιθυμούν διαφυγή από το άγχος της πόλης και της καθημερινότητας, επιζητούν εσωτερική αναζήτηση και ψυχική ισορροπία κ.α.
- Τόσο οι διοργανωτές όσο και οι συμμετέχοντες σ' εκδηλώσεις υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι αυτή η σχέση μεταξύ υπαίθριων δραστηριοτήτων και φύσης μπορεί να διαταραχθεί.

Κινητικές
Κων



Λαϊλιάς, Σέρρες

Συμβολή των υπαιθρίων αθλητικών δραστηριοτήτων στην ποιότητα ζωής

- Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια μεγάλη εξέλιξη όσον αφορά το lifestyle, τη γεύση, διασκέδαση κ.α. αλλά οι περισσότεροι Έλληνες δεν έχουν την ευκαιρία για την απαραίτητη ποιότητα και ποσότητα υπαίθριας αναψυχής.
- Η δύναμή της υπαίθριας αναψυχής και των υπαιθρίων αθλητικών δραστηριοτήτων έγκειται στη δυνατότητα της να επεκτείνει την προσωπικότητα των νέων ανθρώπων σε κάθε διάσταση.
- Η παροχή ευκαιριών για υπαίθρια αναψυχή και αθλητισμό στους νέους των αστικών και περιαστικών περιοχών όπου υπάρχουν και τα χειρότερα κοινωνικά προβλήματα (π.χ. ανεργία, ναρκωτικά, χουλιγκανισμός κλπ.) αποτελεί επιτακτική ανάγκη.
- Η ενασχόληση με τις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες θα μπορούσε να συμβάλει στην κατανόηση και ενδιαφέρον για το φυσικό περιβάλλον μεταξύ εκείνων που ασχολούνται με την περιπέτεια, την εκπαίδευση και την αναψυχή.



Κινητικές δραστηριότητες αναψυχής,
Κωνσταντίνος Κουκουρής

Ξεκίνημα της ανάβασης από
την Άνω Ορεινή στον Λαιλιά

Προτάσεις για την περιβαλλοντική αλλαγή μέσω των υπαιθρίων αθλητικών δραστηριοτήτων

- Η επιστημονική έρευνα και η εφαρμογή της νομοθεσίας δεν μπορούν να δώσουν μόνιμες βιώσιμες λύσεις.
- Η **σχολική διαδικασία** παρέχει τις πρώτες ενεργητικές μεθοδεύσεις για την περιβαλλοντική συνείδηση. Προκειμένου να αποκτήσουν οι μαθητές-τριες θετική στάση για το περιβάλλον θα πρέπει οι εκπαιδευτικοί να χρησιμοποιήσουν την **εμπειρική μάθηση**. Η άμεση εμπειρία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αποδοχή αξιών, απόκτηση ικανοτήτων και κατασκευή της γνώσης. Στον τομέα αυτό οι υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να παίξουν σπουδαίο ρόλο.
- Η εκπαίδευση θα μπορούσε να λειτουργήσει βοηθητικά αλλά θα χρειαζόταν να περάσουν μία ίσως δύο γενιές για να αποδώσει καρπούς



Κινητικές δραστηριότητες αναψυχής,
Κωνσταντίνος Κουκουρής

Ευχαριστώ για την προσοχή σας.

