



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής:
Τοξοβολία

Νικόλαος Θεοδωράκης
Επίκουρος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α Σερρών, Α.Π.Θ



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

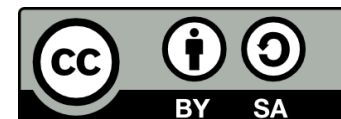


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΑΝΟΙΧΤΑ
ΑΚΑΔΗΜΑΙΚΑ
ΜΑΘΗΜΑΤΑ



Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής

Τοξοβολία

Περιεχόμενα ενότητας

1. Ορισμός
2. Οφέλη από την τοξοβολία
3. Περιγραφή του εξοπλισμού
4. Χρήση του εξοπλισμού. Τεχνική σκόπευσης
5. Σχεδιασμός της δραστηριότητας
6. Οργάνωση της δραστηριότητας
7. Καθοδήγηση της δραστηριότητας



Σκοποί ενότητας

- Να γίνει αναφορά στη δραστηριότητα της τοξοβολίας καθώς και στα οφέλη της δραστηριότητας
- Να γίνει αναφορά και περιγραφή του ιδανικού χώρου σκόπευσης
- Να γίνει αναφορά στον απαραίτητο εξοπλισμό και στην τεχνική της σκόπευσης με τόξο
- Να γίνει αναφορά στο σωστό και ασφαλή σχεδιασμό της δράσης και στη σωστή καθοδήγηση των συμμετεχόντων για μια ευχάριστη και ασφαλή δραστηριότητα



Ορισμός

- Η τοξοβολία ως υπαίθρια δραστηριότητα αναψυχής θεωρείται χαμηλής επικινδυνότητας.
- Είναι μια δραστηριότητα προκλητική, ευχάριστη και δημοφιλής.
- Η χρήση του τόξου από τον συμμετέχοντα έχει στόχο την επιτυχή ρίψη του βέλους στον τυπικό στόχο με τους ομόκεντρους κύκλους.
- Ο διοργανωτής ανάλογα με τη φύση του προγράμματος μπορεί επίσης να χρησιμοποιήσει κάθε άλλου είδους και έμπνευσης αντικείμενο για στόχο όπως χάρτινες μορφές ζώων, μορφές μυθικών ηρώων.



Οφέλη από την τοξοβολία

- Η τοξοβολία είναι περισσότερο εγκεφαλική, χωρίς να απαιτεί υψηλά σωματικά προσόντα από τον συμμετέχοντα.
- Η ικανότητα της αίσθηση της όρασης είναι σαφώς από τους σημαντικούς παράγοντες για επιτυχή στόχευση, σε συνδυασμό με το συγχρονισμό των κινήσεων όλων των άκρων.
- Η τοξοβολία είναι δημοφιλής σε όλες τις ηλικίες.
- Υπάρχει πάντα μια ενστικτώδης διάθεση σε κάθε άτομο για σκόπευση και εύρεση του στόχου, η οποία, μάλλον είναι γονιδιακή.



Οφέλη από την τοξοβολία

- Η τοξοβολία ως δράση αναψυχής μπορεί να ασκηθεί ατομική ή ομαδικά ως συναγωνιστική δράση αλλά και μεμονωμένα από ένα άτομο που θέτει στόχο τη βελτίωση των προσωπικών του επιδόσεων.
- Κατά τη δραστηριότητα εξασκείται η αυτοσυγκέντρωση, η προσοχή, η εστίαση στο στόχο, η λήψη απόφασης και η αποφασιστικότητα.
- Η κατάληξη του βέλους προκαλεί στο άτομο, ανάλογα με το βαθμό επιτυχίας ή αποτυχίας συναισθήματα αυτοπεποίθησης, ελπίδας, προσδοκίας ή απογοήτευσης, εκνευρισμού και διάθεσης για εγκατάλειψη.



Περιγραφή του εξοπλισμού

Το τόξο

- Το σύγχρονο τόξο αναψυχής αποτελείται από τρία κομμάτια και όταν συναρμολογηθεί έχει μήκος 1.30 μέτρα.
- Αποτελείται:
 1. Από το κεντρικό στέλεχος, τη λαβή
 2. Το κεντρικό μέρος που κρατά ο τοξοβόλος κατά τη σκόπευση
 3. Τα δύο εκατέρωθεν κέρατα



Περιγραφή του εξοπλισμού

Το τόξο

- Τα κέρατα βιδώνονται στο κυρίως στέλεχος και η χορδή στερεώνεται στο άνω και κάτω άκρο του κάθε κέρατου.
- Η χορδή είναι μια δέσμη από νάιλον ίνες.
- Η αξιοπιστία και η δύναμη του βέλους είναι ανάλογη με τη σκληρότητα της χορδής.
- Σε τόξα αναψυχής οι χαλαρές χορδές απευθύνονται στα παιδιά, ενώ οι σκληρές στους ενήλικες.
- Το μήκος του βέλους ποικίλλει από 55 έως 75 εκατοστά.
- Το υλικό του βέλους μπορεί να είναι από ξύλο ή από πλαστικό



Περιγραφή του εξοπλισμού

Ο στόχος

- Ο στόχος τυπικά είναι κυκλικός με διάμετρο περίπου 1.20 μέτρα και χωρίζεται σε 10 ομόκεντρους κύκλους.
- Ο εσωτερικός κύκλος, σε περίπτωση επιτυχίας λαμβάνει 10 βαθμούς και ανάλογα ο κάθε μεγαλύτερος λαμβάνει μικρότερο βαθμό.



Περιγραφή του εξοπλισμού

Ρουχισμός και ατομικός εξοπλισμός

- Απαραίτητος εξοπλισμός θεωρείται το προστατευτικό κάλυμμα της περιοχής του πήχη του χεριού που κρατά σταθερά το τόξο κατά τη σκόπευση. Προστατεύει την εσωτερική περιοχή του βραχίονα από την επερχόμενη ορμή της χορδής κατά την απελευθέρωση.
- Ο τοξοβόλος πρέπει να φορά εφαρμοστή μπλούζα με μακριά μανίκια.
- Επιπλέον, ένα προστατευτικό δέρμα τύπου μικρού γαντιού για την προφύλαξη των δακτύλων της σκόπευσης.



Περιγραφή του εξοπλισμού

Φροντίδα του εξοπλισμού & επισκευές

- Η τοξοβολία θεωρείται από τις δραστηριότητες που έχουν κόστος για τους διοργανωτές.
- Αιτία δεν είναι η αρχική απόκτηση του εξοπλισμού τοξοβολίας από την εταιρία, αλλά οι απώλειες που υπάρχουν κάθε φορά στην υλοποίηση της δράσης (βέλη χορδές).



Περιγραφή του εξοπλισμού

Φροντίδα του εξοπλισμού & επισκευές

- Το κόστος της δραστηριότητας μειώνεται με τρεις τρόπους:
 1. Σωστή κατασκευή του πεδίου σκόπευσης, ώστε να μην τραυματίζεται ο εξοπλισμός και χάνονται τα βέλη
 2. Σωστή ενημέρωση και παρακολούθηση της χρήσης του εξοπλισμού από τους συμμετέχοντες
 3. Ενίσχυση του αισθήματος της προστασίας της περιουσίας της εταιρίας, από τους συνοδούς



Χρήση του εξοπλισμού. Τεχνική σκόπευσης

- Η τεχνική της σκόπευσης αποτελείται από πέντε στάδια:
 1. Η θέση σκόπευσης
 2. Σταθεροποίηση του βέλους
 3. Όπλιση του τόξου
 4. Διαδικασία σκόπευσης
 5. Η απελευθέρωση

Προσοχή. Μετά την απελευθέρωση του βέλους ΠΟΤΕ δεν τρέχει κανείς προς το στόχο για να δει το αποτέλεσμα ή να πάρει το βέλος. Υπάρχουν σχεδόν πάντα άτομα δίπλα που σκοπεύουν την ίδια στιγμή. Η προσέγγιση των στόχων γίνεται συλλογικά μετά το παράγγελμα του υπεύθυνου συνοδού της δράσης.



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Περιοχές που ενδείκνυται για δράση

- Ο κατάλληλος χώρος του πεδίου σκόπευσης είναι επίπεδος, ανοικτός και καθαρός από άλλα αντικείμενα, όπως ένα ξέφωτο ή μια πλαγιά ή ένα πάρκο, χωρίς να απαιτεί ιδιαίτερες εγκαταστάσεις.
- Είναι σημαντικό να υπάρχει φυσικό εμπόδιο στο πίσω μέρος της τοποθέτησης των στόχων, ώστε να μην χάνονται τα βέλη και να μην κινδυνεύουν οι διερχόμενοι.



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Περιοχές που ενδείκνυται για δράση

- Το ιδανικό έδαφος στη δραστηριότητα της τοξοβολίας καλύπτεται από χορτοτάπητα, φυσικό ή τεχνητό.
- Η δημιουργία συνθηκών ασφάλειας για τους υπόλοιπους παρευρισκόμενους είναι υποχρεωτική.
- Σε ακραίες καιρικές συνθήκες (υπερβολικό κρύο, ζέστη, αντίθετο ήλιο, πλάγιο άνεμο, καταρρακτώδη βροχή) η διαδικασία της σκόπευσης καθίσταται προβληματική.



Σχεδιασμός της δραστηριότητας

Προϋποθέσεις για συμμετοχή ενός ατόμου στη δράση:

- Η δράση της τοξοβολίας απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες, ενώ η πρότερη εμπειρία δεν θεωρείται απαραίτητη.
- Ο συμμετέχων σχεδόν αμέσως μετά από την ολιγόλεπτη εκπαίδευση είναι ικανός να πετύχει ακόμη και το κέντρο του στόχου.
- Η διαδικασία σκόπευσης στην τοξοβολία είναι «ενστικτώδης» ικανότητα για άνδρες και γυναίκες.
- Ιδιαίτερα φυσικά προσόντα από το συμμετέχοντα δεν απαιτούνται.



Οργάνωση της δραστηριότητας

- Επιλέγεται ένας χώρος ανοικτός χωρίς εμπόδια ή ανωμαλίες εδάφους ή φυσική διέλευση ατόμων ή ζώων.
- Το ιδανικό είναι αν στην άκρη της επιλεγμένης περιοχής υπάρχει ένα ανάχωμα ή λόφος, καθαρός από βράχια και θάμνους και μπροστά του τοποθετούνται οι στόχοι.
- Σε άλλα περίπτωση, στήνεται πίσω από τους στόχους ένα μεγάλο δίχτυ, ώστε να συλλέγονται τα βέλη.
- Η δράση της τοξοβολίας εκτελείται σε διαφορετική περιοχή μακριά από κάθε άλλη υπαίθρια δραστηριότητα.



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

- Κανείς από τους συμμετέχοντες δεν επιτρέπεται να περάσει τη γραμμή αναμονής, προς την περιοχή της σκόπευσης.
- Κανείς από τους τοξοβόλους δεν επιτρέπεται να περάσει τη γραμμή σκόπευσης, χωρίς την άδεια του συνοδού, με κατεύθυνση προς τους στόχους.
- Στη γραμμή αναμονής περιμένουν οι νέοι τοξοβόλοι και την περνούν μόνον όταν εξέλθουν οι προηγούμενοι.



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

- Σε κάθε ενεργό τοξοβόλο παραδίδεται πάντα ο ίδιος αριθμός βελών.
 - Ο υπεύθυνος συνοδός δίνει εντολές:
 1. Για την έναρξη της φάσης τοποθέτησης των τόξων έναντι του στόχου
 2. Για την έναρξη της διαδικασίας «όπλισης» του τόξου
 3. Για την έναρξη της διαδικασίας στόχευσης και απελευθέρωσης του βέλους
 4. Για την έναρξη την τοποθέτησης του επόμενου βέλους
- Μόνον όταν όλοι οι τοξοβόλοι ρίξουν όλα τα βέλη τους, ο συνοδός ορίζει την έναρξη της
5. φάσης, δηλαδή, της προσέγγισης στους στόχους για τη συλλογή των βελών.



Καθοδήγηση της δραστηριότητας

Η αναλογία των συνοδών και των συμμετεχόντων είναι:

- Δύο συνοδοί ανά 3-5 ομάδες των 5-8 ατόμων

Ο ένας συνοδός παραμένει, πάντα, στη γραμμή σκόπευσης και ο άλλος στη γραμμή οργάνωσης και αναμονής των ομάδων.



Βιβλιογραφία

Πηγή:

Κουθούρης, Χ. (2009). Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη.





Ευχαριστώ

Επεξεργασία: Παναγιώτα Μπαλάσκα

Θεσσαλονίκη, 11/03/2014



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

