



Οργάνωση Προγραμμάτων Αναψυχής Ι

Οργάνωση Προγραμμάτων Αναψυχής Ι: Οφέλη συμμετοχής σε δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής

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



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.





Οργάνωση Προγραμμάτων Αναψυχής

Οφέλη συμμετοχής σε δραστηριότητες
αθλητικής αναψυχής

Περιεχόμενα ενότητας

- Οφέλη της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής.
 - i. Φυσιολογικά οφέλη (γενικά οφέλη)
 - ii. Συγκεκριμένα οφέλη (οφέλη της άσκησης)
 - iii. Ψυχολογικά οφέλη
 - iv. Κοινωνικά οφέλη



Στόχοι ενότητας

- Να γίνουν κατανοητά από τους φοιτητές τα οφέλη της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής.
- Να αναλυθούν διεξοδικά τα επιμέρους οφέλη των δραστηριοτήτων αναψυχής σε διάφορους τομείς.



Γιατί το άτομο αναζητά τις δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής;

- Αναζήτηση νέων εμπειριών – περιπέτειας.
- Τρόπος διεξόδου από την καθημερινότητα και τον σύγχρονο τρόπο ζωής.
- Αναγνωρισιμότητα – ταυτότητα.
- Αίσθηση ασφάλειας, εξυπηρέτηση βασικών αναγκών.
- Δημιουργικότητα.



Γιατί το άτομο αναζητά τις δραστηριότητες αθλητικής αναψυχής;

- Βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και της ποιότητας ζωής του.
- Επικοινωνία, γνωριμία με νέα άτομα.
- Αίσθηση του να είσαι απαραίτητος – μέλος ενός κοινωνικού συνόλου.



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

Τα στατιστικά από τις Η.Π.Α. (Sheppard, 1995) :

- Από το 1965 ως το 1990 παρατηρήθηκε μια αύξηση σε έξοδα για την υγεία της τάξης του 1.500%.
- Η αποχή από την εργασία λόγω προβλημάτων υγείας είναι κατά μέσο όρο διπλάσια για τους εργαζόμενους που δεν ασκούνται.



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

- Οι εργαζόμενοι που κάνουν καθιστική ζωή έχουν κατά μέσο όρο 30% περισσότερες μέρες επισκέψεων σε νοσοκομεία από τους εργαζόμενους που έχουν καλή φυσική κατάσταση.
- Η General Motors ξοδεύει για ζητήματα υγείας και ασφάλειας των εργαζομένων της περισσότερα χρήματα από όσα ξοδεύει για την αγορά πρώτης ύλης. Αυτά τα έξοδα επιβαρύνουν το κόστος ενός αυτοκινήτου κατά 300\$.



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

- Το ιατρικό κόστος των ατόμων με έξι ή περισσότερους παράγοντες υψηλού κινδύνου (κάπνισμα, ποτό, καθιστική ζωή, υψηλή αρτηριακή πίεση κτλ.) είναι πέντε φορές πιο ψηλό από τα άτομα με λιγότερους παράγοντες υψηλού κινδύνου.
- Η αποζημίωση των εργαζομένων με προβλήματα στην μέση τους κοστίζει στους εργοδότες \$400 εκατομμύρια κάθε χρόνο.



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

Φυσιολογικά Οφέλη (Γενικά οφέλη)

- Βελτιωμένη κάρδιο-αναπνευστική λειτουργία
- Αυξημένη δύναμη και αντοχή
- Βελτιωμένη ευλυγισία



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

(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



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

Ψυχολογικά Οφέλη

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



Οφέλη συμμετοχής σε Δραστηριότητες Αθλητικής Αναψυχής

Κοινωνικά Οφέλη

- Κοινωνικοποίηση
- Ανάπτυξη αξιών
- Κοινωνική ενσωμάτωση



Βιβλιογραφία

- Αλεξανδρής, Κ. (2011). Αρχές μάνατζμεντ και μάρκετινγκ. Οργανισμών και επιχειρήσεων αθλητισμού και αναψυχής. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη
- Αυθίνος, Δ. (2006). Άσκηση – Άθληση, Κινητική Αναψυχή – Οργανωτική Διάσταση. Εκδόσεις Χαραλάμπους, Αθήνα
- Γκανάτσιος, Γ. & Γαργαλιάνος, Δ. (2008). Ο Αθλητισμός στην Τοπική Αυτοδιοίκηση. Εκδόσεις Χαραλάμπους, Αθήνα
- Κουθούρης, Χ. (2009). Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής – ακραία αθλήματα. Μάνατζμεντ υπηρεσιών – εκπαίδευση στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη
- Κάκκος, Β. (2006). Αθλητισμός και όλους. Στο Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού Αθλητισμού. Εκδόσεις Κλειδάριθμος, Αθήνα



Βιβλιογραφία

- Παπαδημητρίου, Δ. (2005). Διοίκηση αθλητικών οργανισμών και επιχειρήσεων. Εκδόσεις Κλειδάριθμος, Αθήνα
- Acosta Hernandez, R. (2002). Managing sport organizations. Human Kinetics, Champaign ILL
- Jensen, C, & Guthrie, S. (2006). Outdoor recreation in America. 6th edition. Human Kinetics, Champaign ILL
- Hensley, S., Markham – Starr, S., Montague, E., & Hodgkinson J. (2006). Public recreation. In Introduction to recreation and leisure. Human Kinetics, Champaign ILL
- Torkildsen, G. (2000). Leisure and recreation management. 4th edition. E & FN SPON, London





Τέλος Ενότητας

Επεξεργασία: Αλεξάνδρα Φουντούκη
Θεσσαλονίκη, Χειμερινό Εξάμηνο 2013-14



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
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

