

## **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ- ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ** **Τρισέλιδες εργασίες που παρουσιάστηκαν κατά το** **18<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**



## **SPORT RECREATION – SPORT TOURISM** **Short papers presented during the** **18<sup>th</sup> International Congress of Physical Education and Sport**

### **Υπεύθυνη Επιστημονικών Εργασιών & Επιμέλεια Ύλης:**

Ε. Τσίτσικαρη

### **Manuscripts & Content Administration:**

Ε. Tsitskari

### **Υπεύθυνος Ανάρτησης Εργασιών στον Ιστοχώρο:**

Ν. Βερναδάκης

### **Webmaster:**

Ν. Vernadakis

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ – CONTENTS**

### **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΝΑΨΥΧΗ – ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ**

#### **SPORT RECREATION – SPORT TOURISM**

1.

**Κουβαρντά Κ., Ζαφειρούδη Α.**

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΘΕΡΙΝΕΣ ΠΡΟΣΚΟΠΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΚΗ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

**K. Kouvarda, A. Zafiroudi**

FREQUENCY OF PARTICIPATION AT BOY SCOUT SUMMER CAMPS AND INVOLVEMENT IN OUTDOOR RECREATION ACTIVITIES

2.

**Καρακατσάνης Κ., Κουθούρης Χ., Χατζηγεωργιάδης Α., Κώστα Γ.**

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥΣ «ΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ», ΛΟΓΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (LIFE STYLE)

**K. Karakatsanis, C. Kouthouris, A. Chatzigeorgiadis, G. Costa**

INVESTIGATION OF DIVERSIFICATION OF THE CONSTRAINT FACTORS EXPERIENCED BY STUDENTS DURING THE TRANSPORTATION "TO AND FROM SCHOOL", BECAUSE OF DIFFERENT SEX AND OF DIFFERENT DAILY HABITS (LIFE STYLE)

3.

**Γκαράνης Ι., Σταμπουλής Θ., Βλαχόπουλος Δ., Δραγανίδης Δ., Χατζηνικολάου Α., Μιχαηλίδης Ι., Ντουρουντός Ι., Μαργώνης Κ., Καμπάς Α., Μάλλιου Π., Φατούρος Ι.**

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΝΕΑΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

**Garanis I., Staboulis Th., Vlahopoulos D., Draganidis D., Chatzinikolaou A., Michailidis I., Douroudos I., Margonis K., Kampas A., Malliou P., Faturous I.**

THE EFFECT OF VIBRATION TRAINING TO BODY COMPOSITION OF YOUNG FEMALES

4.

**Παπαδάκη Μ., Μπελογιάννης Χ., Σιδέρη Α., Κουθούρης Χ.**

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΡΙΣΚΟΥ ΣΕ ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΟΥΣ  
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΗΛΙΚΙΑΣ

**M. Papadaki, Ch. Belogiannis, A. Sideri A, C. Kouthouris**

STUDY OF THE RISK PREDISPOSITION OF SPELEOLOGISTS OF DIFFERENT SEX AND AGE

5.

**Σιδέρη Α., Παπαδάκη Μ., Κουθούρης Χ.**

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ  
ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΑ Ν.  
ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ

**A. Sideri, M. Papadaki, C. Kouthouris**

STUDY OF THE INVOLVEMENT CONCEPT IN OUTDOOR ACTIVITIES OF SECONDARY  
EDUCATION STUDENTS IN THE TOWN OF PALAMA KARDITSA GREECE

6.

**Ταούλα Κ., Τσίτσκαρη Ε., Κώστα Γ.**

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΝΑΟΥΣΑΣ

**K. Taoula , E. Tsitskari, G. Costa**

DEVELOPING SPORT TOURISM IN THE CITY OF NAOUSSA

7.

**Σταυροπούλου Γ., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Ματσούκα Ο., Λαΐος Α.**

ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

**G. Stavropoulou, G. Yfantidou, G. Costa, O. Matsouka, A. Laios**

PROFILE AND NEEDS OF SPORTS TOURISTS IN GREECE

8.

**Μαμαντζή Κ., Γλυνιά Ε., Κώστα Γ.**

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

**K. Mamantzi, E. Glynia, G. Costa**

SERVICE EXPERIENCE OF CHILDREN PARTICIPATING IN OUTDOOR ACTIVITIES: A CASE  
STUDY IN A HOTEL IN ATTICA

## **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΘΕΡΙΝΕΣ ΠΡΟΣΚΟΠΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΚΗ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ**

**Κουβαρντά Κ., Ζαφειρούδη Α.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 42100Τρίκαλα

### **Περίληψη**

Η παρούσα έρευνα διερεύνησε τη σχέση μεταξύ της 'συχνότητας συμμετοχής' των Ελλήνων προσκόπων σε θερινές κατασκηνώσεις και της 'εμπλοκής' τους σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής. Τα πολλαπλά οφέλη της συμμετοχής των ατόμων σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, είναι γνωστά, ευρέως αποδεκτά και επιδιωκόμενα στη σωστή διαπαιδαγώγηση των νέων (Ζαφειρούδη, 2008). Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 188 Έλληνες πρόσκοποι κατασκηνωτές (N=188) από το Δήμο της Κηφισιάς του Λεκανοπεδίου Αττικής. Για την αξιολόγηση της έννοιας της 'εμπλοκής' χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Kyle & συνεργατών (2003), μετά από τροποποίησή του στην ελληνική γλώσσα (Θεοδωράκης και συν, 2009). Ο βαθμός αξιοπιστίας του οργάνου μέτρησης (18 θέματα) ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach's  $\alpha = .77$ ). Η συχνότητα συμμετοχής σε θερινές κατασκηνώσεις καταγράφηκε σε πενταβάθμια κλίμακα. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $F_{(3,184)}=10.7, p<.001$ ) στα περισσότερα εκ των θεμάτων της εμπλοκής. Οι μεγαλύτερες στατιστικά διαφορές μεταξύ όλων των υπό-ομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής, εντοπίστηκαν στο θέμα «Η συμμετοχή μου σε Υπαίθριες Δραστηριότητες με εκφράζει». Συγκεκριμένα οι πρόσκοποι που συμμετείχαν πρώτη φορά σε κατασκήνωση σημείωσαν μικρότερες τιμές (M.O=3.17, T.A=1.37, ), από τους προσκόπους που συμμετείχαν 2 έως 3 φορές (M.O=4.21, T.A=0.73), ενώ η υποομάδα προσκόπων που συμμετείχαν 4 έως 5 φορές σημείωσαν ακόμη μεγαλύτερες τιμές (M.O=4.65, T.A=.64). Τέλος οι πρόσκοποι που συμμετείχαν πάνω από 5 φορές σε θερινές κατασκηνώσεις σημείωσαν τιμές (M.O= 4.68, T.A=1.79). Τα αποτελέσματα βρίσκονται στην ίδια κατεύθυνση με αποτελέσματα άλλων συναφών ερευνών. Συμπερασματικά, η έρευνα υποστηρίζει ότι η συμμετοχή ατόμων σε Προσκοπικές κατασκηνώσεις ενισχύει την διάθεση των νέων για εμπλοκή σε δράσεις /εκδηλώσεις Υπαίθριας Αναψυχής.

**Λέξεις κλειδιά:** εμπλοκή, Υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής, πρόσκοπος, κατασκήνωση

**Κουβαρντά Κατερίνα**

**Διεύθυνση:** Διονύσου 1 Παλλήνη 15344

**Τηλ.:** 6974892001

**e-mail:** akouvarn@phyed.duth.gr

## **FREQUENCY OF PARTICIPATION AT BOY SCOUT SUMMER CAMPS AND INVOLVEMENT IN OUTDOOR RECREATION ACTIVITIES**

**K. Kouvarda, A. Zafiroudi**

University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science, 42100 Trikala

### **Abstract**

The present research examined the relation between the “frequency of participation” of Greeks boy-scouts at summer camps and their “involvement” in Outdoor Recreation Activities. The multiple profits of people’s participation at Outdoor Recreation Activities are proved, widely acceptable and aspired in the right breeding of young persons (Zafeiroudi, 2008). The sample of the research consisted of 188 Greek boy-scout campers (N=188), coming from the Municipality of Kifissia, in the basin of Attica. In order to evaluate the concept of “involvement”, the questionnaire of Kyle (2003) was used, after its modification in the Greek language (Theodorakis, 2009). The degree of reliability of the measurement gauge (18 subjects) was successfully tested (Cronbach's  $\alpha = .77$ ). The frequency of participation at summer camps was analyzed in a 5-level scale. The results of the analysis of variance elected important statistical differences ( $F_{(3,184)}=10.7, p<.001$ ) in most of the subjects of involvement. The greatest differences between all the subgroups of different frequency of participation were noticed in the issue: “My participation at Outdoor Recreation Activities expresses myself”. In particular, the boy-scouts that participated for the first time at a camp indicated lower values ( $M=3.17, SD=1.37$ ), than the boy-scouts that participated 2 to 3 times ( $M=4.21, SD=.73$ ), while the subgroup of boy-scouts that participated 4 to 5 times indicated even higher values ( $M=4.65, SD=.64$ ). Finally the boy-scouts that participated more than 5 times in summer camps indicated values ( $M=4.68, SD=1.79$ ). The results of the research are similar with results of other relevant researches. In conclusion, the research endorses that people’s participation at boy-scout camps reinforces young persons’ disposal for involvement in Outdoor Recreation Activities.

**Key words:** involvement, outdoor recreation activities, boy-scouts, summer camp

**Kouvarda Katerina**

**Address:** Dionisou 1, Pallini, 15344

**Telephone number:** 0030 6974892001

**e-mail:** akouvarn@phyed.duth.gr

## **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΘΕΡΙΝΕΣ ΠΡΟΣΚΟΠΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΚΗ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ**

### **Εισαγωγή**

Η έννοια της «εμπλοκής» παρουσιάστηκε αρχικά στην κοινωνική ψυχολογία ενώ στην συνέχεια αναφέρεται εκτενέστερα στην καταναλωτική συμπεριφορά. Τα τελευταία χρόνια ερευνητές χρησιμοποιούν την έννοια της «εμπλοκής» για να κατανοήσουν καλύτερα την συμμετοχή ατόμων σε δράσεις αναψυχής. Η «εμπλοκή» σε δραστηριότητες αναψυχής αναφέρεται κυρίως στις αντιλήψεις του ατόμου για την σπουδαιότητα μιας δραστηριότητας στην καθημερινή του ζωή. Οι Mc Intyre & Pigram (1992) αντιλήφθηκαν την έννοια της εμπλοκής αποτελούμενη από την έλξη (attraction), την αυτοέκφραση (self-expression) και την ουσιαστικότητα (centrality). Η έννοια της εμπλοκής σε προγράμματα αναψυχής έχει ευρέως χρησιμοποιηθεί σε πρόσφατες έρευνες εξετάζοντας ανάλογα μοντέλα για τη λήψη απόφασης συμμετοχής σε δράσεις αναψυχής (Kyle et al., 2003). Σύμφωνα με τον Rotchild (1984) η εμπλοκή είναι «μία μη καθορισμένη αόριστη κατάσταση παρακίνησης ή ενδιαφέροντος προς μία δραστηριότητα αναψυχής ή προς ένα προϊόν συνδεδεμένο με την αναψυχή». Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των Havitz, Shaw και Wiley (2000), οι παίκτες του χόκεϊ είχαν υψηλότερη επίδοση στην ουσιαστικότητα, οι αθλήτριες του πατινάζ είχαν την υψηλότερη αυτοέκφραση και οι παίκτριες του χόκεϊ την μεγαλύτερη έλξη. Τα αποτελέσματα των Kyle, Graefe, Manning & Bacon (2003), δείχνουν ότι το προφίλ της εμπλοκής δραστηριοτήτων μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το φύλο. Στην συγκεκριμένη έρευνα γίνεται λόγος για την συμμετοχή των Ελλήνων προσκόπων σε θερινές κατασκηνώσεις και κατά πόσο τα άτομα αυτά συμμετέχουν σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Το Σώμα Ελλήνων προσκόπων είναι ο μεγαλύτερος και παλαιότερος εθελοντικός οργανισμός στη χώρα μας που σχετίζεται με την υπαίθρια αναψυχή. Το Σώμα Ελλήνων προσκόπων (Σ.Ε.Π) συστήθηκε στην Ελλάδα το 1910. Σκοπός του Σ.Ε.Π. είναι η παροχή εξωσχολικής αγωγής σε Ελληνόπουλα με την εφαρμογή του προσκοπικού συστήματος, το οποίο συνίσταται στη διάπλαση ηθικού χαρακτήρα και την προσφορά φυσικής αγωγής, κυρίως, με την ομαδική δράση, τη ζωή στην ύπαιθρο και το παιχνίδι, μέσα στα πλαίσια

διαπαιδαγώγησης και μόρφωσης της νεολαίας που ορίζονται από το Σύνταγμα και τους Νόμους (Κουθούρης 2009).

### **Σκοπός της έρευνας**

*Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ της «συχνότητας συμμετοχής» των Ελλήνων προσκόπων σε θερινές κατασκηνώσεις και της «εμπλοκής» τους σε Υπαιθριες Δραστηριότητες Αναψυχής.*

### **Υπόθεση της έρευνας**

*Ο παράγοντας «εμπλοκή» σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής είναι αντίστοιχα ανάλογος της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των κατασκηνωτών σε Θερινές Προσκοπικές Κατασκηνώσεις*

## **Μέθοδος**

### **Εξεταζόμενοι**

Στην έρευνα συμμετείχαν 188 έλληνες πρόσκοποι (N=188) από την περιοχή της Κηφισιάς. Από τα άτομα αυτά τα 102 ήταν αγόρια (54.3%) και τα 86 ήταν κορίτσια (47.7%). Από τα άτομα αυτά τα 18 ήταν κάτω από 20 ετών και αποτελούν το 9.6% του δείγματος. 58 άτομα, το 30.9% ήταν ηλικίας 21 με 25 ετών. 42 άτομα δηλαδή το 22.3% ήταν ηλικίας 31 ετών και άνω. Από τα παραπάνω λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι τα άτομα που έλαβαν μέρος στην έρευνα ήταν ενήλικες. Τα άτομα αυτά έπρεπε να έχουν λάβει μέρος σε κατασκηνώσεις.

### **Μέσα συλλογής των δεδομένων**

Για την αξιολόγηση της έννοιας της «εμπλοκής» χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Kyle & συνεργατών (2003), μετά από τροποποίησή του στην ελληνική γλώσσα (Θεοδωράκης και συν, 2009). Ο βαθμός αξιοπιστίας του οργάνου μέτρησης (18 θέματα) ελέγχθηκε επιτυχώς (Cronbach's  $\alpha = .77$ ). Η συχνότητα συμμετοχής σε θερινές κατασκηνώσεις καταγράφηκε σε πενταβάθμια κλίμακα. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $F_{(3,184)}=10.7, p<.001$ ) στα περισσότερα εκ των θεμάτων της εμπλοκής.

### **Διαδικασία συλλογής των δεδομένων**

Η συλλογή των δεδομένων έγινε μετά την επιστροφή των προσκόπων από την θερινή τους κατασκήνωση δηλαδή τον μήνα Σεπτέμβριο 2009. Τα άτομα του δείγματος συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα.

### **Στατιστική ανάλυση**

*Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS. Στα 18 θέματα της εμπλοκής, έγινε ανάλυση διακύμανσης (one-way ANOVA) με τις 5 διαφορετικές*

υποομάδες συχνότητας συμμετοχής σε κατασκηνώσεις (1 φορά, 2 με 3 φορές, 4 με 5 φορές, πάνω από 5 φορές), για να διαπιστωθούν οι διαφορές των ατόμων που σχετίζονται με την συχνότητα. Η εξέταση των διαφορών μεταξύ των ομάδων πραγματοποιήθηκε με πολλαπλές συγκρίσεις post-hoc Scheffe. Ως επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το  $p < .001$ .

### **Αποτελέσματα**

Η συχνότητα συμμετοχής σε θερινές κατασκηνώσεις καταγράφηκε σε πενταβάθμια κλίμακα. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $F_{(3,184)}=10.7$ ,  $p < .001$ ) στα περισσότερα εκ των θεμάτων της εμπλοκής. Οι μεγαλύτερες στατιστικά διαφορές μεταξύ όλων των υπό-ομάδων διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής, εντοπίστηκαν στο θέμα «Η συμμετοχή μου σε Υπαιθριες Δραστηριότητες με εκφράζει». Συγκεκριμένα οι πρόσκοποι που συμμετείχαν πρώτη φορά σε κατασκηνώση σημείωσαν μικρότερες τιμές ( $M.O=3.17$ ,  $T.A=1.37$ ), από τους προσκόπους που συμμετείχαν 2 έως 3 φορές ( $M.O=4.21$ ,  $T.A=0.73$ ), ενώ η υποομάδα προσκόπων που συμμετείχαν 4 έως 5 φορές σημείωσαν ακόμη μεγαλύτερες τιμές ( $M.O=4.65$ ,  $T.A=.64$ ). Τέλος οι πρόσκοποι που συμμετείχαν πάνω από 6 φορές σε θερινές κατασκηνώσεις σημείωσαν τιμές ( $M.O= 4.68$ ,  $T.A=1.79$ ). Τα αποτελέσματα βρίσκονται στην ίδια κατεύθυνση με αποτελέσματα άλλων συναφών ερευνών. Συμπερασματικά, η έρευνα υποστηρίζει ότι η συμμετοχή ατόμων σε Προσκοπικές κατασκηνώσεις ενισχύει την διάθεση των νέων για εμπλοκή σε δράσεις /εκδηλώσεις Υπαιθριας Αναψυχής.

### **Συζήτηση- Συμπεράσματα**

Επίσης τα αποτελέσματα της έρευνας μας έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στην πλειοψηφία τους είχαν λάβει μέρος σε κατασκηνώσεις πάνω από 5 φορές άρα μπορούμε να πούμε ότι ήταν έμπειροι πρόσκοποι και γνώστες όλων όσων συμπλήρωναν. Οι πρόσκοποι εκείνοι που συμμετείχαν πάνω από 6 φορές σε κατασκηνώσεις είχαν διαφορές ως προς την εμπλοκή τους και στο θέμα της αυτοέκφρασης από τις υπαιθριες δραστηριότητες αναψυχής, από τους προσκόπους που συμμετείχαν λιγότερες φορές. Αυτό το συμπέρασμα έρχεται σε συμφωνία με το συμπέρασμα της έρευνας του Boniface (2006) η οποία υποστηρίζει ότι η μακροχρόνια και συνεχείς συμμετοχή των γυναικών σε υπαιθριες δραστηριότητες αναψυχής δίνει μεγαλύτερο νόημα στη ζωή τους απ' ότι οι καθημερινές δραστηριότητες. Επίσης η συνεχείς συμμετοχή- εμπλοκή επηρεάζει αισθητά την ευεξία, την αυτοεκτίμηση, την αυτοπεποίθηση και τις ικανότητες των ατόμων. Όσο μεγαλύτερη εμπειρία αποκτά ένα άτομο με μια δραστηριότητα τόσο πιο συχνά εμπλέκεται σε αυτήν. Μελλοντικά θα



μπορούσαν να διερευνηθούν οι διαφορές αγοριών και κοριτσιών προσκόπων σχετικά με την εμπλοκή τους σε υπαίθριες δραστηριότητες συμμετοχής.

### **Βιβλιογραφία**

- BONIFACE M., (2006). The meaning of adventurous activities for women in the outdoor's. *Journal of adventure education and outdoor learning*,6: 9-24.
- CILES – CORTIA B. & DONOVAN R. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine*, 54: 1793-1812
- ΖΑΦΕΙΡΟΥΔΗ Α. & ΧΑΤΖΗΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ Α. 2008 .Περιβαλλοντικό Ενδιαφέρον, Ανθρώπινη Συμπεριφορά και Συμμετοχή σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, *Διοίκηση Αθλητισμού & Αναψυχής* 5 (2): 23 - 40
- KYLE, G.T., GRAEFE A., MANNING R., & BACON J., (2003). An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian Trail. *Journal of Leisure Research*, 35: 249-273.
- ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ, Χ., (2009)Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα, Μάνατζμεντ υπηρεσιών Εκπαίδευση Στελεχών. Εκδόσεις Χριστοδουλίδης, Θεσσαλονίκη
- MCINTYRE N., & PIGRAM J.J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Research*, 14: 3-15.
- ROTCHILD M.L.(1984),Perspectives on involvement: Current problems and future directions. *Advances in Consumer Research*, 11: 216 – 217.
- WILLEY C.G.E., SHAW S.M., & HAVITZ M.E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22: 19-31.

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ ΒΙΩΝΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥΣ «ΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ», ΛΟΓΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (LIFE STYLE)**

**Καρακατσάνης Κ.<sup>1</sup>, Κουθούρης Χ.<sup>1</sup>, Χατζηγεωργιάδης Α.<sup>1</sup>, Κώστα Γ.<sup>2</sup>**

1. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 42100 Τρίκαλα
2. Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 69100 Κομοτηνή

**Περίληψη**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τους ανασταλτικούς παράγοντες που βιώνουν οι μαθητές έναντι της ενεργητικής μετακίνησής τους προς και από το σχολείο, σε σχέση με το διαφορετικό φύλο και των καθημερινών τους συνηθειών. Στην έρευνα συμμετείχαν 101 μαθητές και μαθήτριες (43 αγόρια, 58 κορίτσια) από το Γυμνάσιο Καρλοβασίων του Νομού Σάμου (ηλικίας 13-15 ετών) που επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Για την αξιολόγηση των εμποδίων-ανασταλτικών παραγόντων έναντι της ενεργητικής μετακίνησης (περπάτημα / ποδηλασία) από και προς το σχολείο, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Kerr, J. (2002) με 17 θέματα σε 5βάθμια κλίμακα. Τα αποτελέσματα του t-test ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $t = -6.32$ ,  $p < .05$ ) σε 5 ανασταλτικούς παράγοντες. Οι πιο μεγάλες διαφορές παρουσιάστηκαν στο εμπόδιο: 'το σχολείο είναι πολύ μακριά από το σπίτι' με τους μαθητές που μετακινούνταν ενεργητικά να σημειώνουν μικρότερες τιμές ( $M.O.=1.96$ ,  $SD=1.06$ ) από αυτούς που μετακινούνταν παθητικά ( $M.O.=3.54$ ,  $SD=1.42$ ). Επίσης, στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $t = -3,56$   $p < .05$ ) παρουσιάστηκαν και στις 3 αντιλήψεις των μαθητών για την φυσική δραστηριότητα. Οι μεγαλύτερες διαφορές παρουσιάστηκαν στην αντίληψη: 'πάντα θέλω να πηγαίνω στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο παρά με το αυτοκίνητο'. Συγκεκριμένα οι μαθητές που κινούνταν ενεργητικά είχαν θετικότερη αντίληψη ( $M.O.=2.29$ ,  $SD=1.54$ ) από τους μαθητές που κινούνταν παθητικά ( $M.O.=3.42$ ,  $SD=1.70$ ). Η έρευνα αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την ασφαλή και ενεργητική μετακίνηση των μαθητών προς και από το σχολείο, καθώς το περπάτημα ή η ποδηλασία είναι ένας τρόπος ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών και καταπολέμησης της παχυσαρκίας, ενώ για κάποιους μαθητές μπορεί να αποτελεί τη μοναδική ευκαιρία για φυσική δραστηριότητα.

**Λέξεις-κλειδιά:** ενεργητική μετακίνηση στο σχολείο, ανασταλτικοί παράγοντες μετακίνησης, ποδηλασία

**Καρακατσάνης Κωνσταντίνος**

**Διεύθυνση:** Μακρυγιάννη 9 Αλσούπολη, Τ.Κ. 14235

**Τηλ.:** 6974195298

**e-mail:** [kkarakat@phyed.duth.gr](mailto:kkarakat@phyed.duth.gr)

**INVESTIGATION OF DIVERSIFICATION OF THE CONSTRAINT FACTORS  
EXPERIENCED BY STUDENTS DURING THE TRANSPORTATION "TO AND FROM  
SCHOOL", BECAUSE OF DIFFERENT SEX AND OF DIFFERENT DAILY HABITS  
(LIFE STYLE)**

**K. Karakatsanis<sup>1</sup>, C. Kouthouris<sup>1</sup>, A. Chatzigeorgiadis<sup>1</sup>, G. Costa<sup>2</sup>**

1. Department of Physical Education and Sport Science, University of Thessaly, 42100, Trikala
2. Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, 69100, Komotini

**Abstract**

The purpose of this study was to investigate the constraining factors experienced by students towards active travel to and from school, making comparisons with the other sex and their daily habits. 101 students aged 13-15 years, participated in this study (43 boys, 58 girls) from the high school of Karlovasi, in the Samos Prefecture. They were selected by random sampling. To assess the barriers-constraining factors, towards active travel (walking / cycling) to and from school, using the questionnaire (Kerr, J., 2002) with 17 subjects in 5 rank scale. The results of the t-test revealed statistically significant differences ( $t = -6.32$ ,  $p < .05$ ) in 5 constraining factors. The most significant differences occurred in the barrier: "The school is very far from home, the students moved actively, to indicate lower values (mean = 1.96 SD=1.06) than those who moved passively (M=3.54 SD=1.42). Also, statistically significant differences ( $t = -3.56$ ,  $p < .05$ ) occurred in three perceptions of students' physical activity. The largest differences occurred in the perception: "I always want to go to school on foot or by bike than by car ". Specifically, students who were actively moving had a positive perception (mean=2.29 SD=1.54) than

students who moved passively ( $M=3.42$   $SD=1.70$ ). This study may be used as a tool for secure and active movement of students to and from school, and walking or cycling is a way of increasing physical activity of schoolchildren and fighting obesity, while for some students it may be a unique opportunity for physical activity.

**Key words:** Active transportation to school, constraining factors of commuting, bicycling

**Karakatsanis Konstantinos**

**Address:** Makrigianni 9, Alsoupoli, 14235

**Telephone number:** 0030 6974195298

**e-mail:** [kkarakat@phyed.duth.gr](mailto:kkarakat@phyed.duth.gr)

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΝΑΣΤΑΛΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΠΟΥ  
ΒΙΩΝΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥΣ «ΠΡΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟ  
ΣΧΟΛΕΙΟ», ΛΟΓΩ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΩΝ  
ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ (LIFE STYLE)**

**Εισαγωγή**

Η ενεργητική μετακίνηση (περπάτημα/ποδηλασία) των μαθητών στο σχολείο μπορεί να προταθεί ως μια ιδανική, χαμηλού κόστους πολιτική, για την αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας, την μείωση της παχυσαρκίας και την ενίσχυση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής που ίσως για κάποια παιδιά να είναι και η μοναδική τακτική πηγή για φυσική δραστηριότητα (Cooper, Andersen, Wedderkopp, Page & Froberg, 2005). Οι (Bungum, Lounsbery, Moonie & Gast, 2009) επισήμαναν ότι διαρκώς αυξάνεται το ποσοστό των παιδιών που μετακινούνται στο σχολείο με μηχανοκίνητο μέσο (παθητική μετακίνηση). Οι πιο σημαντικοί λόγοι που οι μαθητές δεν χρησιμοποιούν την ενεργητική μετακίνηση, είναι η απόσταση από το σχολείο και ακολουθεί ο κίνδυνος από την κίνηση στους δρόμους (Beck & Greenspan, 2008), ενώ τις αποφάσεις των γονέων επηρεάζουν: η ηλικία του παιδιού και η παροχή ασφαλών διαδρομών (Yueng, Wearing & Hills, 2008). Οι κοινωνικοί παράγοντες και τα χαρακτηριστικά του φυσικού περιβάλλοντος είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες πρόβλεψης της ενεργητικής μετακίνησης προς και από το σχολείο (Hume και συν., 2009). Οι κοινότητες έχουν την δυνατότητα να αυξήσουν τα ποσοστά της ενεργητικής μετακίνησης των μαθητών, όμως απαιτούνται αλλαγές στη χρήση της γης, στη συμβολή του σχολείου και στο σχεδιασμό πρακτικών μεταφοράς (McDonald, 2008).

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει τα εμπόδια-ανασταλτικούς παράγοντες έναντι της ενεργητικής μετακίνησης των μαθητών προς και από το σχολείο καθώς και της αντίληψής τους για τη φυσική δραστηριότητα.

Οι ερευνητικές υποθέσεις ήταν οι εξής:

1<sup>η</sup> Υπόθεση: Υπάρχει επίδραση α) του διαφορετικού φύλου και β) του διαφορετικού τρόπου μετακίνησης (ενεργητική / παθητική) των μαθητών – μαθητριών προς και από το σχολείο, έναντι των ανασταλτικών παραγόντων που υφίστανται.

2<sup>η</sup> Υπόθεση: Υπάρχει επίδραση α) του διαφορετικού φύλου και β) του διαφορετικού τρόπου μετακίνησης (ενεργητική / παθητική) των μαθητών – μαθητριών προς και από το σχολείο, έναντι της αντίληψής τους για τη φυσική δραστηριότητα.

## **Μέθοδος**

### ***Εξεταζόμενοι***

Συμμετείχαν 101 μαθητές (43 αγόρια, 58 κορίτσια), του Γυμνασίου Καρλοβασίων του Ν. Σάμου, ηλικίας από 13-15 ετών, με δυο τμήματα από κάθε τάξη, με τυχαία δειγματοληψία.

### ***Μέσα συλλογής των δεδομένων***

- Για την αξιολόγηση των ανασταλτικών παραγόντων έναντι της ενεργητικής μετακίνησης προς και από το σχολείο, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του (Kerr, J., 2002) με 17 θέματα σε 5βάθμια κλίμακα.
- Για την αξιολόγηση της αντίληψης των μαθητών για την φυσική δραστηριότητα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο του (Beatle, 2003) με 3 θέματα σε 7βάθμια κλίμακα.

### ***Διαδικασία συλλογής των δεδομένων***

Οι μαθητές στο μάθημα της φυσικής αγωγής, συμπληρώθηκαν ανώνυμο ερωτηματολόγιο που κατέγραφε α)δημογραφικά χαρακτηριστικά, β)ανασταλτικούς παράγοντες ενεργητικής μετακίνησης, γ)αντίληψη για τη φυσική δραστηριότητα.

### ***Σχεδιασμός***

Ακολουθήθηκε παραγοντικός σχεδιασμός 2Χ2.

### ***Στατιστική Ανάλυση***

Πραγματοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης για ανεξάρτητες μετρήσεις προς ένα παράγοντα.

## **Αποτελέσματα**

Αναφορικά της 1<sup>ης</sup> υπόθεσης

Α) Δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στον παράγοντα φύλο σε σχέση με τους ανασταλτικούς παράγοντες μετακίνησης προς και από το σχολείο. Η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε.

B) Υπάρχει επίδραση του διαφορετικού τρόπου μετακίνησης των μαθητών – μαθητριών προς και από το σχολείο έναντι των ανασταλτικών παραγόντων ενεργητικής ή παθητικής μετακίνησης, καθώς τα αποτελέσματα του t-test ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $t=-6.32$ ,  $p<05$ ) σε 5 ανασταλτικούς παράγοντες. Οι πιο μεγάλες διαφορές παρουσιάστηκαν στον ανασταλτικό παράγοντα: 'το σχολείο είναι πολύ μακριά από το σπίτι' με τους μαθητές που μετακινούνταν ενεργητικά να σημειώνουν μικρότερες τιμές (M.O.=1.96 SD=1.06) έναντι αυτών που μετακινούνταν παθητικά (M.O.=3.54 SD=1.42).

Αναφορικά της 2<sup>ης</sup> υπόθεσης

A) Υπάρχει επίδραση του διαφορετικού φύλου των μαθητών - μαθητριών στην αντίληψη τους για τη φυσική δραστηριότητα, καθώς αναδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $t = -2.04$ ,  $p < .05$ ). Συγκεκριμένα στο θέμα 'θα συνεχίσω να πηγαίνω σχολείο με αυτοκίνητο αντί με τα πόδια ή το ποδήλατο' οι μαθητές (αγόρια) σημείωσαν τιμές μεγαλύτερες, από ότι οι μαθήτριες (κορίτσια) (M.O.=4.86 SD=1.83), αποδεικνύοντας τη θετικότερη αντίληψή τους (M.O.=4.11 SD=1.86) για την φυσική δραστηριότητα.

B) Υπάρχει επίδραση του διαφορετικού τρόπου μετακίνησης των μαθητών – μαθητριών προς και από το σχολείο στην αντίληψη τους για τη φυσική δραστηριότητα, καθώς αναδείχθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $t= -3.56$   $p < 05$ ) και στις 3 αντιλήψεις των μαθητών για την φυσική δραστηριότητα. Οι μεγαλύτερες διαφορές παρουσιάστηκαν στην αντίληψη: 'πάντα θέλω να πηγαίνω στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο παρά με το αυτοκίνητο', όπου οι μαθητές που κινούνταν ενεργητικά σημείωσαν μεγαλύτερες τιμές (M.O.=2.29 SD=1.54) από τους μαθητές που κινούνταν παθητικά (M.O.=3.42 SD=1.70), αποδεικνύοντας ότι είχαν θετικότερη αντίληψη για την φυσική δραστηριότητα.

### **Συζήτηση - Συμπεράσματα**

Τα αποτελέσματα της έρευνας υποστηρίζουν ότι η ενεργητική μετακίνηση των μαθητών προς και από το σχολείο, μέσω του περπατήματος ή της ποδηλασίας είναι ένας ασφαλής τρόπος ενίσχυσης της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών και έρχονται σε ταύτιση με την ρήση του Αριστοτέλη ότι: «οι πόλεις πρέπει να δομούνται με γνώμονα την υγεία των πολιτών».

Συνεπώς, η δημιουργία ασφαλών διαδρομών πεζόδρομων και ποδηλατοδρόμων, γύρω από το σχολείο και η κατάλληλη πολιτική για το σχεδιασμό και την τοποθεσία των σχολείων, μπορεί να ενισχύσει τη φυσική δραστηριότητα και να τονώσει την δια βίου άσκηση.

Μελλοντικές έρευνες μπορούν να εστιάσουν στην καταγραφή της απόστασης της κατοικίας των μαθητών από το σχολείο, της φυσικής δραστηριότητας των μαθητών με βηματομέτρα ή με όργανα με την τεχνολογία GPS και της αξιολόγησης προγραμμάτων ενεργητικής μετακίνησης προς το σχολείο, με στόχο την ενίσχυση της δια βίου φυσικής δραστηριότητας.

### **Βιβλιογραφία**

- BECK F. L. & GREENSPAN I. A. (2008). Why don't more children walk to school? *Journal of Safety Research* 39: 449-452.
- BUNGUM J.T., LOUNSBERRY M., MOONIE S. & GAST J. (2009). Prevalence and correlates of Walking and Biking to School Among Adolescents. *Journal of Community Health* 34: 129-134.
- COOPER R. A., ANDERSEN L., WEDDERKOPP N., PAGE S. A. & FROBERG K. (2005). Physical Activity Levels of Children Who Walk, Cycle, or Are Driven to School. *American Journal of Preventive Medicine* 29(3):179-184.
- HUME C., TIMPERIO A., SALMON J., CARVER A., GILES-CORTI B. & CRAWFORD D. (2009). Walking and Cycling to School: Predictors of Increases Among Children and Adolescents. *American Journal of Preventive Medicine* 36(3):195-200.
- McDONALD C. N. (2008). Children's mode choice for the school trip: the role of Distance and school location in walking to school. *Transportation* 35: 23-35.
- YEUNG J., WEARING S. & HILLS P. A., (2008). Child transport practices and perceived barriers in active commuting to school. *Transportation Research Part A* 42: 895-900.

## **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΝΕΑΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

**Γκαράνης Ι., Σταμπουλής Θ., Βλαχόπουλος Δ., Δραγανίδης Δ., Χατζηνικολάου Α.,  
Μιχαηλίδης Ι., Ντουρουντός Ι., Μαργώνης Κ., Καμπάς Α., Μάλλιου Π., Φατούρος  
Ι.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., 69100 Κομοτηνή

### **Περίληψη**

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που ταλανίζουν την ανθρωπότητα είναι η παχυσαρκία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας η παχυσαρκία εμφανίζεται πλέον στα περισσότερα μέρη του κόσμου και έχει πάρει επιδημικές διαστάσεις. Σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας κατέχει η άσκηση. Στόχος των προγραμμάτων άσκησης είναι η απώλεια λιπώδους ιστού, η διατήρηση της άλιπης σωματικής μάζας και η διατήρηση του μεταβολισμού ηρεμίας. Η άσκηση με δόνηση ολόκληρου του σώματος έχει διαπιστωθεί ότι προκαλεί παρόμοιες μεταβολικές αποκρίσεις με τα υπόλοιπα είδη άσκησης ωστόσο, έως τώρα στη βιβλιογραφία έχει μελετηθεί η επίδραση της αερόβιας άσκησης και της άσκησης με αντιστάσεις, αλλά δεν υπάρχουν μελέτες για την επίδραση της άσκησης με δονήσεις στη σύσταση σώματος, είδος άσκησης που χρησιμοποιείται ολοένα και πιο συχνά στα γυμναστήρια. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης με δονήσεις για 12 εβδομάδες. Στη μελέτη συμμετείχαν 44 νεαρές γυναίκες, οι οποίες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες την πρώτη πειραματική ομάδα (Π1, n=18) με προπονητική συχνότητα 2 φορές την εβδομάδα και την Π2: δεύτερη πειραματική ομάδα (Π2, n=14) με προπονητική συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και την ομάδα Ελέγχου (Ε, n=12). Η αξιολόγηση του δείγματος πραγματοποιήθηκε: α) πριν την έναρξη του προγράμματος παρέμβασης και β) αμέσως μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης, ως προς το δείκτη μάζας σώματος, την περιφέρεια ισχίων και στη σύσταση σώματος (μέθοδος δερματοπτυχών). Η κάθε προπονητική μονάδα αποτελούνταν από 10 λεπτά προθέρμανση, 5 λεπτά εργοποδήλατο ή διάδρομο και 5 λεπτά διατακτικές ασκήσεις των κάτω άκρων, 7 ασκήσεις, διάρκειας 30 έως 60 δευτερολέπτων, σε ειδικό μηχάνημα που παρήγαγε το δονητικό ερέθισμα (Body Coach), το διάλειμμα ανάμεσα στα σετ ήταν 20 δευτερόλεπτα Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος. Η ομάδα Π2 διέφερε σημαντικά από τις άλλες δύο ομάδες στο ποσοστό σωματικού λίπους. Ακόμη, σημαντικές διαφορές εντοπίστηκαν μεταξύ αρχικής και τελικής μέτρησης στη σύσταση σώματος στις



δύο πειραματικές ομάδες. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε πως η συχνή άσκηση με δονήσεις μπορεί να προκαλέσει επιθυμητές αλλαγές στη σύσταση σώματος.

**Λέξεις-κλειδιά:** Άσκηση με δόνηση, Σύσταση σώματος, Άσκηση σε γυμναστήρια

**Χατζηνικολάου Αθανάσιος**, Ph.D.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης  
Πανεπιστημιούπολη, 69100 Κομοτηνή  
[achatzin@phyed.duth.gr](mailto:achatzin@phyed.duth.gr)

## THE EFFECT OF VIBRATION TRAINING TO BODY COMPOSITION OF YOUNG FEMALES

**Garanis I., Staboulis Th., Vlahopoulos D., Draganidis D., Chatzinikolaou A., Michailidis I., Douroudos I., Margonis K., Kampas A., Malliou P., Faturos I.**

Democritus University of Thrace, DPSS

### Abstract

One of the most serious medical condition in our days is obesity. Due to World Health Organization obesity has reached epidemic proportions globally. Exercise has an important role to fight the obesity. Purpose of exercise training protocols is to reduce the lipid tissue amount and to preserve the free fat body mass and resting metabolic rate. Whole body vibration exercise produces similar metabolic responses with other forms of exercise. Although many studies examined the effect of aerobic and resistance exercise to body composition no study has examined the effect of vibration training, mode of exercise utilized frequently in gyms. Purpose of the present study was to examine the effect of 12 weeks vibration training period. Forty four healthy young women participated and separated to three groups. First exercise group with training frequency twice per week (E1, n=18), second exercise group (E2, n=14) with training frequency 3 times per week and control (C, n=12) subjects were not participate in any kind of exercise. Body mass index (BMI), hip circumference and body composition measured before and after training period. Exercise protocol consisted of 10 min warm up period (5 min walking and 5 min stretching), thereafter seven exercises (duration of each exercise was 30-60 sec) in a special vibration platform (Body Coach), rest periods between sets were 20 sec. The

ANOVA Repeated measures revealed that E2 group was statistically different from the other two groups in body composition, after the training period. Furthermore, E1, E2 were significantly different before and after training in body composition. No differences observed in circumferences and BMI between groups. Consequently, vibration training with two or three times per week may produce preferable changes in body composition.

**Key Words:** *Vibration training, Body composition,*

**Athanasios Chatzinikolaou, Ph.D.**

Department of Physical Education & Sport Science, Democritus University of Thrace

University Campus, 69100 Komotini

[achatzin@phyed.duth.gr](mailto:achatzin@phyed.duth.gr)

## **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΝΕΑΡΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ**

### **Εισαγωγή**

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που ταλανίζουν την ανθρωπότητα είναι η παχυσαρκία, η οποία συνδέεται με παθολογικές καταστάσεις όπως ο διαβήτης τύπου 2, η καρδιακή ανακοπή (Rexrode, Hennekens, & Willett, 1997), τα στεφανιαία νοσήματα, η υπέρταση, η δυσλιπιδαιμία, ο καρκίνος (Michaud, Giovannucci, Willett, Colditz, Stampfer, Fuchs 2001).

Σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας κατέχει η άσκηση. Τα δύο είδη άσκησης που χρησιμοποιούνται για τη μείωση του σωματικού βάρους είναι η αερόβια άσκηση και η άσκηση με αντιστάσεις. Στην αερόβια άσκηση, ιδιαίτερα μικρής έντασης (<50%  $VO_2max$ ), τα λιπίδια είναι το υπόστρωμα με τη μεγαλύτερη συμμετοχή στην παραγωγή ενέργειας, ενώ με την αύξηση της έντασης αυξάνεται και η συμμετοχή των υδατανθράκων (Venables, Achten, & Jeukendrup, 2005). Στην άσκηση με αντιστάσεις τα πλεονεκτήματα που προκύπτουν είναι η διατήρηση ή και αύξηση της άλιπης σωματικής μάζας, η αύξηση του μεταβολισμού ηρεμίας και η μείωση του λιπώδους ιστού (Walberg, 1989).

Η άσκηση με δόνηση ολόκληρου του σώματος έχει διαπιστωθεί ότι διεγείρει τις μεταβολικές αποκρίσεις. Σε μελέτη του Rittweger και των συν. (2002) η άσκηση με δονήσεις ολόκληρου του σώματος μέχρι εξάντλησης με επιπλέον βάρος προκάλεσε

πρόσληψη οξυγόνου λιγότερο από 50% της  $VO_{2max}$ . Σε άλλη πειραματική μελέτη από τους Kerschman-Schindl και συν. (2004) διαπιστώθηκε αυξημένη αιματική ροή στους μύες της κνήμης και του μηρού και μεγαλύτερη ταχύτητα ροής του αίματος στην αρτηρία πίσω από την άρθρωση του γόνατος μετά από άσκηση με δονήσεις σε πλατφόρμα δόνησης (26 Hz, 3 mm πλάτος. Οι παραπάνω μελέτες υποδεικνύουν πως η άσκηση με δονήσεις αντιπροσωπεύει ήπια άσκηση του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος (Rittweger, Ehrig, & Just, 2002; Kerschman-Schindl, Grampp, & Henk 2001). Ωστόσο, έως τώρα δεν έχουν σχεδιαστεί μελέτες που να εξετάζουν την επίδραση προγράμματος άσκησης με δονήσεις στη σύσταση σώματος. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση της προπόνησης με δονήσεις για 12 εβδομάδες στη σύσταση σώματος νέων γυναικών.

## **Μέθοδος**

### ***Εξεταζόμενοι***

Το δείγμα αποτέλεσαν 44 εθελόντριες νέες γυναίκες, φοιτήτριες του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, και γυναίκες από την περιοχή της Κομοτηνής. Οι δοκιμαζόμενες αφού ενημερώθηκαν για την πειραματική διαδικασία τα οφέλη και τις υποχρεώσεις από τη συμμετοχή τους κατέθεσαν εγγράφως τη συναίνεση τους για τη συμμετοχή. -Οι συμμετέχουσες εντάχθηκαν με τυχαίο τρόπο σε μια από τις τρεις ομάδες. Την ομάδα ελέγχου (E, n=12, Σωματικό βάρος  $62.6 \pm 9.2$  kg, Ύψος  $1.62 \pm 6.3$  m και Δείκτη σωματικής μάζας  $22.6 \pm 2.9$  kg m<sup>-2</sup>) όπου οι συμμετέχουσες δεν έπαιρναν μέρος σε καμία μορφή άσκησης, την πρώτη πειραματική ομάδα (Π1, n=18 Σωματικό βάρος  $64.2 \pm 8.1$  kg  $65 \pm 4.3$  Δείκτη σωματικής μάζας  $23.1 \pm 2.4$  kg m<sup>-2</sup>.) όπου έπαιρναν μέρος σε δυο προπονητικές μονάδες με δονήσεις δυο φορές την εβδομάδα και τη δεύτερη πειραματική ομάδα (Π2, n=14, Σωματικό βάρος  $63.9 \pm 2.4$  kg Ύψος  $1.63 \pm 5.9$  m Δείκτη σωματικής μάζας  $23.9 \pm 8.5$  kg m<sup>-2</sup> ) στην οποία οι δοκιμαζόμενες προπονούνταν τρεις φορές την εβδομάδα.

### ***Πειραματικός σχεδιασμός***

Πριν την έναρξη του προγράμματος άσκησης έλαβαν χώρα δυο συναντήσεις στις οποίες πραγματοποιήθηκαν η εξοικείωση με τον εξοπλισμό και οι αρχικές μετρήσεις στις εξαρτημένες μεταβλητές. Έπειτα ανάλογα με την ομάδα στην οποία συμμετείχαν ακολούθησαν το αντίστοιχο πρόγραμμα άσκησης για 12 εβδομάδες. Η προπονητική μονάδα περιελάμβανε 10 λεπτά προθέρμανσης που αποτελούσαν από 5 λεπτά άσκησης χαμηλής έντασης σε εργοποδήλατο ή διάδρομο και 5 λεπτά διατακτικές ασκήσεις των κάτω άκρων. Το πρόγραμμα άσκησης περιελάμβανε 5 ασκήσεις για το κάτω μέρος του σώματος και συνολικά πραγματοποιούνταν 7 σετ, διάρκειας 30-50 δευτερόλεπτα το κάθε ένα και

διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα μεταξύ των σετ. Μετά την ολοκλήρωση της παρέμβασης πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις στις εξαρτημένες μεταβλητές.

### **Μέσα συλλογής των δεδομένων**

Τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά που αξιολογήθηκαν ήταν το ύψος σε όρθια θέση, το σωματικό βάρος, (από τα οποία υπολογίστηκε και ο δείκτης μάζας σώματος BMI), το άθροισμα 9 δερματοπτυχών, το ποσοστό λίπους από 7 δερματοπτυχές και η περιφέρεια ισχίου. Όλες οι αξιολογήσεις των ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών πραγματοποιήθηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες της Αμερικανικής Αθλητιατρικής Εταιρείας (ACSM, 2002), το πρωί έπειτα από ολονύκτια νηστεία.

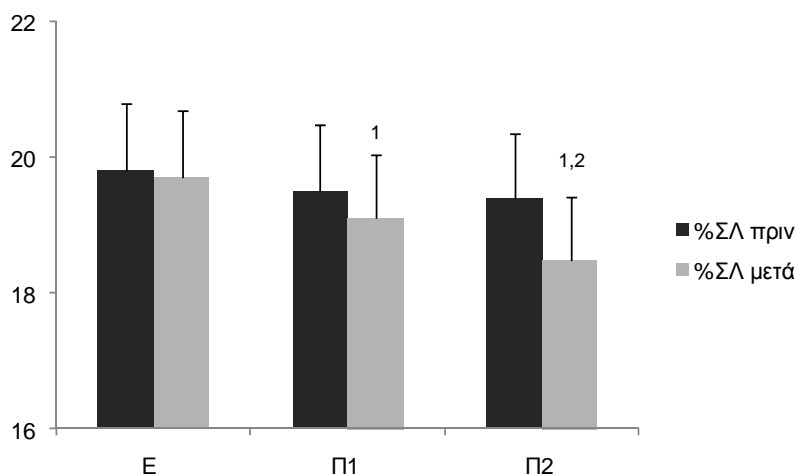
Το σωματικό βάρος μετρήθηκε σε ηλεκτρονικό ζυγό Seca alpha 770 (Vogel & Halke Hamburg, Germany), με ακρίβεια μέτρησης 0.1 kg. Το ύψος αξιολογήθηκε σε αναστημόμετρο τύπου Seca bodymeter 208 (Vogel & Halke Hamburg, Germany) με ακρίβεια μέτρησης 1 mm. Για τον προσδιορισμό του σωματικού λίπους χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος των δερματοπτυχών, όπως προτείνεται από το ACSM (2002). Για τη μέτρηση των δερματοπτυχών χρησιμοποιήθηκε δερματοπτυχόμετρο Harpenden Skinfold Caliper (HSK-BI; British Indicators, England), με ακρίβεια μέτρησης 0.2 mm. Οι περιφέρειες μετρήθηκαν με μετροταινία τύπου Gullick II (Country Technology, Gay Mills, WI).

### **Στατιστική Ανάλυση**

Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας ήταν επαναλαμβανόμενος (ομάδα x μέτρηση), για τον εντοπισμό των επιμέρους διαφορών εφαρμόστηκε η δοκιμασία πολλαπλών συγκρίσεων bonferroni.

### **Αποτελέσματα**

Πριν την έναρξη της προπονητικής περιόδου οι τρεις ομάδες δεν διέφεραν στατιστικά σημαντικά μεταξύ τους σε καμία από τις εξαρτημένες μεταβλητές ( $p > .05$ ). Μετά την εφαρμογή του προγράμματος η ομάδα Π2 διέφερε σημαντικά από τις άλλες δύο ομάδες στο ποσοστό σωματικού λίπους ( $p < .05$ ) Σχήμα 1. Ακόμη οι Ομάδες Π1 και Π2 παρουσίασαν σημαντική μείωση ( $p < .05$ ) στο ποσοστό σωματικού λίπους και το άθροισμα των δερματοπτυχών πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος άσκησης. Μεταξύ των ομάδων δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές μεταβολές στο δείκτη μάζας σώματος, το σωματικό βάρος και στις περιφέρειες ( $p > .05$ ).



**ΣΧΗΜΑ 1.** Ποσοστό σωματικού Λίπους. Ε: Ελέγχου, Π1: πρώτη πειραματική ομάδα Π2: δεύτερη πειραματική ομάδα. 1: Σημαντική διαφορά με την ομάδα ελέγχου 2: Σημαντική διαφορά με την ομάδα Π1.

### Συζήτηση

Η άσκηση με δονήσεις έχει διαπιστωθεί πως σε οξεία φάση μπορεί να προκαλέσει επιδράσεις που συνιστούν ήπια καρδιοαναπνευστική άσκηση και προκαλεί αυξημένη μεταβολική απόκριση (Rittweger et al., 2002; Kerschán-Schindl et al., 2001). Στην παρούσα μελέτη δεν εξετάστηκε η οξεία επίδραση σε δείκτες μεταβολισμού, αλλά η χρόνια επίδραση στη σύσταση σώματος. Στη μελέτη αυτή διαπιστώθηκε πως η συχνή άσκηση με δονήσεις μπορεί να προκαλέσει επιθυμητές αλλαγές στη σύσταση σώματος. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, σε συνδυασμό με το ότι η άσκηση με δονήσεις απαιτεί εξοπλισμό με χαμηλό κόστος και δεν απαιτεί ιδιαίτερες τεχνικές γνώσεις για τη χρησιμοποίησή του, μπορεί να αποτελέσει χρήσιμη μέθοδο άσκησης σε χώρους γυμναστηρίων.

### Βιβλιογραφία

- WALBERG J.L. (1989). Aerobic exercise and resistance weight-training during weight-reduction: implications for obese persons and athletes. *Sports Medicine*, 7(6), 343-56
- RITTWEGER J., EHRIG. J. & JUST K. (2002). Oxygen uptake in whole-body vibration exercise: influence of vibration frequency, amplitude, and external load. *International Journal of Sports Medicine* 23:428–32
- KERSCHAN-SCHINDL K., GRAMPP S., & HENK C. (2001). Whole-body vibration exercise leads to alterations in muscle blood volume. *Clinical Physiology* 21:377–82
- VENABLES M.C., ACHTEN J. & JEUKENDRUP A.E. (2005). Determinants of fat oxidation during exercise in healthy men and women: a cross sectional study. *Journal of Applied Physiology*, 98(1), 160-7
- REXRODE K.M., HENNEKENS C.H., WILLETT W.C., COLDITZ G.A., STAMPFER M.J., RICH-EDWARDS J.W., SPEIZER F.E. & MANSON J.E. (1997). A prospective - study of body mass index, weight change, and risk of stroke in women. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 277 (19), 1539-45.

MICHAUD D.S., GIOVANNUCCI E., WILLETT W.C., COLDITZ G.A., STAMPFER M.J., FUCHS C.S. (2001). Physical activity, obesity, height, and the risk of pancreatic cancer. *JAMA: the journal of the American Medical Association*, 286 (8), 921-9.

## **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΡΙΣΚΟΥ ΣΕ ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΟΥΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Παπαδάκη Μ., Μπελογιάννης Χ., Σιδέρη Α., Κουθούρης Χ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, 42100

Τρίκαλα

### **Περίληψη**

Η παρούσα εργασία διερεύνησε την έννοια του ρίσκου σε άτομα με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία) που συμμετείχαν σε σπηλαιολογικές δραστηριότητες στην Ελλάδα. Ανάλογες έρευνες έχουν γίνει στη χώρα μας αναφορικά της δράσης της Ορειβασίας (Μπελογιάννης και συν, 2009). Η καταγραφή του επιπέδου "ρίσκου" έγινε με χρήση της κλίμακας "Αναζήτησης Διέγερσης-Συναισθημάτων" (Zuckerman, 1994) που εκφράζεται από τέσσερις υπο-κλίμακες: "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας"-(ΑΔΠ), "Αναζήτηση Εμπειριών"-(ΑΕ), "μη-Αναστολή"-(ΜΑ) και "Αποφυγή της Ανίας"-(ΑΑ). Στη παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μόνον η υπο-κλίμακα "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας"-(ΑΔΠ)', η οποία εκφράζει την επιθυμία κάποιου πάρει μέρος σε ριψοκίνδυνα, διεγερτικά, περιπετειώδη αθλήματα και δραστηριότητες που του προσφέρουν μοναδικές συγκινήσεις. Η κλίμακα τροποποιήθηκε στην ελληνική (Μπελογιάννης, 2009). Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 102 Έλληνες σπηλαιολόγοι-μέλη σπηλαιολογικών συλλόγων (άνδρες: 59.8%, γυναίκες: 40.2%). Τα αποτελέσματα της διερεύνησης διαφορών με t-test ανάμεσα στους σπηλαιολόγους διαφορετικού φύλου ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ( $p < .01$ ) σε δύο από τα δέκα θέματα της υπο-κλίμακας "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας". Συγκεκριμένα, στα θέματα "μου αρέσει να κάνω καταδύσεις" και "κάνω κατάβαση σκι σε απότομες πλαγιές" οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές ( $MO=0.9$ ,  $SD=0.3$  &  $MO=0.8$ ,  $SD=0.3$ ) από ότι οι γυναίκες ( $MO=0.6$ ,  $SD=0.4$  &  $MO=0.5$ ,  $SD=0.5$ ) και στις δύο περιπτώσεις. Η ανάλυση διακύμανσης για εύρεση διαφορών μεταξύ των τριών ηλικιακών υπο-ομάδων των σπηλαιολόγων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές επίσης σε δύο από τα δέκα θέματα της υπο-κλίμακας "Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας". Συγκεκριμένα, οι στατιστικά σημαντικές διαφορές αφορούσαν στα θέματα "ύψος του βατήρα καταδύσεων" ( $F_{(2,99)}=4.64$ ,  $p < .05$ ) και στο σκι ( $F_{(2,99)}=4.22$ ,  $p < .05$ ) μεταξύ όλων των διαφορετικών ηλικιών. Συμπερασματικά, από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι οι άνδρες σπηλαιολόγοι εκφράζουν μεγαλύτερη επιθυμία από τις γυναίκες να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που περιέχουν ρίσκο, ενώ η ηλικία δεν βρέθηκε να συσχετίζεται ξεκάθαρα με την επιθυμία αυτή.

**Λέξεις κλειδιά:** αθλήματα υψηλού ρίσκου, αναζήτηση διέγερσης-συναισθημάτων, ανάληψη ρίσκου

**Μαρία Παπαδάκη**

**Διεύθυνση:** Γ. Ψυχάρη 39, 71305 Ηράκλειο Κρήτης

**Τηλ.:** 2810-263023

**e-mail:** [papadakhm@gmail.com](mailto:papadakhm@gmail.com)

## **STUDY OF THE RISK PREDISPOSITION OF SPELEOLOGISTS OF DIFFERENT SEX AND AGE**

**M. Papadaki, Ch. Belogiannis, A. Sideri A, C. Kouthouris**

University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science, 42100 Trikala

### **Abstract**

The present study investigated the risk predisposition of speleologists of different demographic characteristics (sex, age) who participated in speleological activities in Greece. Similar studies have been conducted in our country regarding mountaineering (Belogiannis et al, 2009). The "risk" level was evaluated using the "Sensation Seeking Scale" questionnaire (Zuckerman, 1994) which assesses four subscales: "Thrill and Adventure Seeking"-(*TAS*), "Experience Seeking"-(*ES*), "Disinhibition"-(*Dis*) and "Boredom Susceptibility"-(*BS*). The present study used only the subscale "Thrill and Adventure Seeking"-(*TAS*), which expresses the wish to become involved in risky, adventurous sports and activities that offers unique emotions. The scale was modified in Greek (Belogiannis, 2009). The sample of the study was 102 Greeks speleologists, members of speleological associations (male: 59.8%, female: 40.2%). The t-test results which investigated the differences between speleologists of different sex, showed statistically important differences ( $p < .01$ ) in two among ten subjects of subscale "Thrill and Adventure Seeking". Particularly, regarding the subjects "I like diving" and "I like skiing in sharp slopes" the male speleologists marked higher scores (mean=0.9, SD=0.3 and mean=0.8, SD=0.3, respectively) than female (mean=0.6, SD=0.4 and mean=0.5, SD=0.5, respectively). The variation analysis of differences between the three age subgroups of speleologists showed statistically important differences also in two among ten subjects of subscale "Thrill and Adventure Seeking". Particularly, the statistically important differences concerned the



subjects "height of diving starting block" ( $F_{(2,99)}=4.64, p<.05$ ) and ski ( $F_{(2,99)}=4.22, p<.05$ ) between all different ages. In conclusion, the results of the study show that men speleologist express higher desire to participate in activities that contain risk than women, while the age was not found to be connected evidently with this desire.

**Key words:** sensation seeking, high risk sports, risk predisposition

**Maria Papadaki**

**Address:** 39, J. Psychari str., 71305 Heraklion, Crete

**Telephone number:** 0030 2810 263023

**e-mail:** [papadakhm@gmail.com](mailto:papadakhm@gmail.com)

## **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΗΣ ΑΝΑΛΗΨΗΣ ΡΙΣΚΟΥ ΣΕ ΣΠΗΛΑΙΟΛΟΓΟΥΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΥ ΦΥΛΟΥ & ΗΛΙΚΙΑΣ**

### **Εισαγωγή**

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι συμμετέχουν σε δραστηριότητες και αθλήματα υψηλού ρίσκου, η δημοτικότητα των οποίων έχει δημιουργήσει πολλές ευκαιρίες αγοράς για τις προκύπτουσες βιομηχανίες (Shoham, Rose & Kahle, 2000). Η συμμετοχή σε ακραία αθλήματα και η τάση προς μια ριφοκίνδυνη συμπεριφορά αρχικά ερμηνεύτηκε με τη θεωρία του Ανεστραμμένου U (Μπελογιάννης, 2009) ενώ νεότερες θεωρίες υποστήριξαν ότι είναι μία αμφίδρομη διαδικασία όπου το άτομο επεξεργάζεται τα ερεθίσματα και ασχολείται με αυτά που θα τον φέρουν πιο κοντά στο ιδανικό επίπεδο διέγερσης (Zaleski, 1984). Επίσης, πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι υπάρχουν βιολογικά χαρακτηριστικά (Fowler, von Knorring, & Orelund, 1980; Zuckerman, 1983), γενετική προδιάθεση, (Ekelund, Lichtermann, Jarvelin, & Peltonen, 1999) και άλλοι προσπαθούν να ερμηνεύσουν την ανάγκη για ρίσκο μέσα από κοινωνικές θεωρίες (Arter, 1984; Kerr, 1991) ή θεωρίες της προσωπικότητας (Weinstein, 1980; Zuckerman, 1983). Τέλος, πολλές έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η συμμετοχή σε αθλήματα υψηλού ρίσκου σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με την ανάγκη αναζήτησης διέγερσης συναισθημάτων, όπως αυτή αποτιμάται μέσα από την αντίστοιχη κλίμακα μέτρησης του Zuckerman (Wagner & Hoolihan, 1993). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση της προδιάθεσης ανάληψης ρίσκου σε άτομα με διαφορετικά δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία) που συμμετείχαν σε σπηλαιολογικές δραστηριότητες στην Ελλάδα.

## Μέθοδος

### **Εξεταζόμενοι**

Στην έρευνα συμμετείχαν 102 σπηλαιολόγοι (22-66 ετών) και των δυο φύλων (άνδρες: 59.8%, γυναίκες: 40.2%) οι οποίοι δραστηριοποιούνται στους σπηλαιολογικούς συλλόγους της Ελλάδας.

### **Μέσα συλλογής των δεδομένων**

Η συλλογή των δεδομένων της έρευνας έγινε με το ερωτηματολόγιο 'Αναζήτηση Διέγερσης-Συναισθημάτων' του Zuckerman, όπως τροποποιήθηκε και μεταφράστηκε στην ελληνική γλώσσα (Μπελογιάννης, 2009). Η κλίμακα 'Αναζήτηση Διέγερσης-Συναισθημάτων' αποτελείται από τέσσερις παράγοντες/υπο-κλίμακες. Η πρώτη υποκλίμακα [*Αναζήτηση Διέγερσης και Περιπέτειας (ΑΔΠ-ΤΑΣ)*] εκφράζει την επιθυμία κάποιου πάρει μέρος σε ριψοκίνδυνα, διεγερτικά και περιπετειώδη αθλήματα, η δεύτερη [*Αναζήτηση νέων Εμπειριών (ΑΕ-ΕΣ)*] εκφράζει την επιδίωξη απόλαυσης μέσα από δραστηριότητες όπως η μουσική, η τέχνη, τα ψυχοτρόπα ναρκωτικά, η τρίτη [*μη-Αναστολή (μΑ-Dis)*] περιγράφει την αυθόρμητη εξωστρεφή συμπεριφορά, και η τέταρτη [*Αποφυγή της Ανίας (ΑΑ-BS)*] εκφράζει την αντιπάθεια στις επαναλαμβανόμενες εμπειρίες (Μπελογιάννης, 2009). Στη παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε μόνο η υπο-κλίμακα ΑΔΠ, η οποία αποτελείται από 10 θέματα.

### **Διαδικασία συλλογής των δεδομένων**

Αρχικά έγινε ενημέρωση μελών των διοικητικών συμβουλίων των σπηλαιολογικών συλλόγων για τους σκοπούς της έρευνας και δόθηκαν οδηγίες και διευκρινήσεις σχετικά με τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Κατόπιν το ερωτηματολόγιο εστάλη ταχυδρομικά και μοιράστηκε στα μέλη των συλλόγων. Επίσης, σε κάποιες περιπτώσεις χρησιμοποιήθηκε και ηλεκτρονική αποστολή του ερωτηματολογίου με χρήση ανοικτής ηλεκτρονικής διεύθυνσης ώστε να εξασφαλιστεί η ανωνυμία των συμμετεχόντων.

### **Στατιστική ανάλυση**

Ως ανεξάρτητες μεταβλητές στην έρευνα ορίστηκαν το φύλο και η ηλικία και ως εξαρτημένη η επίδοση στην υπο-κλίμακα ΑΔΠ. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων έγινε με το στατιστικό πακέτο SPSS και για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε t-test για ανεξάρτητα δείγματα για την μεταβλητή «φύλο» και ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) για την μεταβλητή «ηλικία».

## Αποτελέσματα

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.** Δημογραφικά χαρακτηριστικά σπηλαιολόγων (N= 102)

	Οικογενειακή κατάσταση
--	------------------------

Ηλικία		Άγαμοι (%)	Έγγαμοι (%)	Με παιδιά (%)
M.O: 35 min-max:22-66	<b>N (%)</b>	<b>63 (61,8)</b>	<b>12 (11,8)</b>	<b>27 (26,5)</b>
<30				
άνδρες	14 (23,0)	14 (42,4)	-	-
γυναίκες	14 (34,1)	14 (46,7)	-	-
<b>σύνολο</b>	<b>28 (27,5)</b>	<b>28 (44,4)</b>	-	-
30-39				
άνδρες	23 (37,7)	14 (42,4)	5 (62,5)	4 (20,0)
γυναίκες	20 (48,8)	15 (50,0)	3 (75,0)	2 (28,6)
<b>σύνολο</b>	<b>43 (42,2)</b>	<b>29 (46,0)</b>	<b>8 (66,7)</b>	<b>6 (22,2)</b>
≥40				
άντρες	24 (39,3)	5 (15,2)	3 (37,5)	16 (80,0)
γυναίκες	7 (17,1)	1 (3,3)	1 (25,0)	5 (71,4)
<b>σύνολο</b>	<b>31 (30,4)</b>	<b>6 (9,5)</b>	<b>4 (33,3)</b>	<b>21 (77,8)</b>

Τα αποτελέσματα της διερεύνησης διαφορών με t-test για ανεξάρτητα δείγματα ανάμεσα στους σπηλαιολόγους διαφορετικού φύλου ανέδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές σε δύο από τα δέκα θέματα της υπο-κλίμακας ΑΔΠ. Συγκεκριμένα, στα θέματα σχετικά με τις καταδύσεις ( $t= 2.635, p<.01$ ) και με το σκι ( $t= 3.198, p<.05$ ) οι άνδρες σημείωσαν υψηλότερες τιμές ( $MO=0.9, SD=0.3$  &  $MO=0.8, SD=0.3$ , αντίστοιχα) από τις γυναίκες ( $MO=0.6, SD=0.4$  &  $MO=0.5, SD=0.5$ , αντίστοιχα). Η ανάλυση διακύμανσης για εύρεση διαφορών μεταξύ των τριών ηλικιακών υπο-ομάδων των σπηλαιολόγων ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές επίσης σε δύο από τα δέκα θέματα της υπο-κλίμακας ΑΔΠ. Οι στατιστικά σημαντικές διαφορές αφορούσαν στο "ύψος του βατήρα καταδύσεων" [ $F_{(2,99)}= 4.646, p<.05$ ] μεταξύ των υπο-ομάδων "<30 ετών" ( $MO=0.7, SD=0.4$ ) και "30-39 ετών" ( $MO=0.4, SD=0.5$ ) και στο σκι [ $F_{(2,99)}= 4.221, p<.05$ ] μεταξύ των υπο-ομάδων "≥40 ετών" ( $MO=0.8, SD=0.3$ ) και "30-39 ετών" ( $MO=0.5, SD=0.5$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.** Διαφορές μεταξύ των σπηλαιολόγων διαφορετικού φύλου και ηλικίας στην επίδοσή τους στην υπο-κλίμακα Αναζήτηση Διέγερσης & Περιπέτειας-ΑΔΠ (%)

	Ηλικία (έτη)			ρ	Φύλο		ρ
	<29	30-39	≥4		Άνδρες	Γυναίκες	
Θα μου άρесе να κάνω	82	83	77	0.789	90	68	0.011

καταδύσεις							
Μου αρέσει να βουτάω από τον ψηλό βατήρα καταδύσεων (10 μ)	78	44	64	0.012	67	48	0.068
Νομίζω ότι θα απολάμβανα την αίσθηση να κατεβαίνω πολύ γρήγορα με σκι μια απότομη πλαγιά	78	55	83	0.017	81	53	0.003

### Συμπεράσματα-Συζήτηση

Δημογραφικά διαπιστώθηκε μικρότερη συμμετοχή των γυναικών (40.2%) στη δραστηριότητα της σπηλαιολογίας, το 42,2% των συμμετεχόντων ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 30-39 ετών, ενώ το 61,8% είναι άγαμοι. Από τα αποτελέσματα της έρευνας φαίνεται ότι οι άνδρες σπηλαιολόγοι εκφράζουν μεγαλύτερη επιθυμία από τις γυναίκες να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που περιέχουν ρίσκο, ενώ η ηλικία δεν βρέθηκε να σχετίζεται ξεκάθαρα με την επιθυμία αυτή. Η έρευνα θα πρέπει να συνεχιστεί και για τις υπόλοιπες υπο-κλίμακες της κλίμακας "Αναζήτησης Διέγερσης-Συναισθημάτων" ώστε να παραχθούν πιο ασφαλή συμπεράσματα.

### Βιβλιογραφία

- APTER J.M. (1984). Reversal Theory and Personality: A Review. *Journal of Research in Personality*, 18:265-288.
- EKELUND J., LICHTERMANN D., JARVELIN M. & PELTONEN L. (1999). Association between novelty seeking and the type 4 dopamine receptor gene in a large Finnish cohort sample. *American Journal of Psychiatry*, 156:1453-1455.
- FOWLER C.J., VON KNORRING L. & ORELAND L. (1980). Platelet monoamine oxidase activity in sensation seekers. *Psychiatric Research*, 3:273-279.
- KERR J.H. (1991). Arousal-seeking in risk sport participants. *Personality and Individual Differences*, 12:613-616.
- ΜΠΕΛΟΓΙΑΝΝΗΣ Χ. (2009). *Διερεύνηση της προδιάθεσης ανάληψης ρίσκου σε ορειβάτες διαφορετικού επιπέδου εμπειρίας*. Αδημοσίευτη Μεταπτυχιακή Διατριβή. Δημοκρίτειο Παν/μιο Θράκης, Παν/μιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα
- SHOHAM A., ROSE G.M. & KAHLE L.R. (2000). Practitioners of Risky Sports: A Quantitative Examination. *Journal of Business Research*, 47:237-251.
- WAGNER A.M. & HOULIHAN D.D. (1994). Sensation seeking and trait anxiety in hang-glider pilots and golfers. *Personality and Individual Differences*, 16:975-977.
- WEINSTEIN N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39:806-820.
- ZALESKI Z. (1984). Sensation seeking and risk taking behaviour. *Personality and Individual Differences*, 5:607-608.
- ZUCKERMAN M. (1983). Sensation seeking and sports. *Personality and Individual Differences*, 4:285-293.

## **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΑ Ν. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ**

**Σιδέρη Α., Παπαδάκη Μ., Κουθούρης Χ.**

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 42100 Τρίκαλα

### **Περίληψη**

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση πιθανής διαφοροποίησης της έννοιας της 'εμπλοκής' μαθητών σε Υπαίθριες δραστηριότητες Αναψυχής, λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής τους σε αυτές. Η 'εμπλοκή' ενός ατόμου προς μια δραστηριότητα εκφράζεται με τρεις διαστάσεις α) έλξη, β) αυτό-έκφραση και γ) κεντρικότητα της δράσης στην ζωή του ατόμου (Kyle & συν, 2003). Στην παρούσα έρευνα η έννοια της εμπλοκής εκφράσθηκε μόνο από την διάσταση της 'έλξης' (5 θέματα), ενώ δείγμα στην έρευνα αποτέλεσαν 282 μαθητές Δ/θμιας Εκπαίδευσης από την πόλη του Παλαμά (51,8% αγόρια & 48,2% κορίτσια). Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Kyle et al, (2003) κατόπιν τροποποίησης της στην ελληνική (Θεοδωράκης και συν, 2007). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία ελέγχθηκαν επιτυχώς (Cronbach 's a .77). Η ανάλυση διακύμανσης ανέδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ της διάστασης της εμπλοκής 'έλξη' και της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής ( $F_{(2,279)} = 127.3, p < .000$ ). Συγκεκριμένα η υπό-ομάδα συχνότητας 'ποτέ' ( $MO = 2.6, SD = 1.1$ ) σημείωσε σημαντική στατιστική διαφορά ( $p < .001$ ) και με την υπό-ομάδα 'ευκαιριακά' ( $MO = 4.1, SD = .59$ ) αλλά και με την υπό-ομάδα 'κάποιες φορές' ( $MO = 4.4, SD = .35$ ). Τα αποτελέσματα είναι σε πλήρη συμφωνία με συναφείς έρευνες. Συμπερασματικά η αύξηση των σχολικών εκδηλώσεων και δράσεων στο σχολικό περιβάλλον που γίνονται σε ελεύθερο φυσικό περιβάλλον, όπως πεζοπορία, χιονοδρομία, μπορεί να βελτιώσει την άποψη των μαθητών για την Υπαίθρια Αναψυχή και συνεπώς το επίπεδο υγείας τους.

**Λέξεις κλειδιά:** εμπλοκή, υπαίθριες δραστηριότητες, συχνότητα συμμετοχής

**Σιδέρη Αθηνά**

**Διεύθυνση:** Χαρίτου 9, Καρδίτσα 43100

**Τηλ.:** 2441040183

**e-mail:** [athsideri@sch.gr](mailto:athsideri@sch.gr)

## STUDY OF THE INVOLVEMENT CONCEPT IN OUTDOOR ACTIVITIES OF SECONDARY EDUCATION STUDENTS IN THE TOWN OF PALAMA KARDITSA GREECE

**A. Sideri, M. Papadaki, C. Kouthouris**

University of Thessaly, Department of Physical Education and Sport Science, 42100 Trikala

### **Abstract**

The aim of present study was the examination of potential diversification to the concept of secondary education students' involvement in outdoor recreation activities, because of their different frequency of participation in those activities. The involvement is three dimensional: a) "attraction" b) "self-expression" c) "centrality" of activity in people's life (Kyle et al, 2003). Our research concentrated on the attraction's dimension (5 subjects). A sample of 282 second education students we used from the town of Palama (51,8% boys & 48,2% girls). Kyle scale was used (Kyle et al, 2003), after being modified into Greek language (Theodorakis et al, 2007). The validity and the reliability were successfully verified (Cronbach  $\alpha$  .77). Variation analysis showed statistically significant differences between the "attraction" dimension and the different participation frequency dimensions ( $F_{(2,279)} = 127.3$ ,  $p < .000$ ) . Particularly the subgroup of frequency "never" (mean=2.6, SD=1.1) marked important statistically difference ( $p < .001$ ) compare to the subgroup "occasionally" (mean)=4.1, SD=.59) and also the subgroup "certain times" (mean=4.4, SD=.35). The results are in complete agreement with relevant researches. In conclusion the increase of school events and action both in the school environment and the natural environment, such as cycling, trekking, skiing, can improve the opinion of students for outdoor recreation activities and consequently their health level

**Key words:** involvement *outdoor* recreation activities, frequency of participation

**Athina Sideri**

**Address:** Charitou 9, Karditsa, 43100

**Telephone number:** 0030 2441040183

**e-mail:** [athsideri@sch.gr](mailto:athsideri@sch.gr)

## **ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΗΣ ΕΜΠΛΟΚΗΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ. Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΑ Ν. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ**

### **Εισαγωγή**

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου όπως η Υπαίθρια Αναψυχή είναι ένα σύγχρονο σχετικά φαινόμενο. Τα θετικά οφέλη των δραστηριοτήτων αθλητισμού αναψυχής αφορούν, στην σωματική και ψυχική υγεία των ατόμων, στην κοινωνικοποίηση και γενικά στην αναψυχή (Helgo & Drake, 2001). Τα τελευταία χρόνια διάφοροι συγγραφείς έχουν χρησιμοποιήσει την έννοια της εμπλοκής για να κατανοήσουν καλύτερα ορισμένες πλευρές του ελεύθερου χρόνου ενώ παράλληλα η εμπλοκή στην αναψυχή δημιούργησε νέες αντιλήψεις στην έρευνα βοηθώντας να εξηγηθούν ιδιαίτερες πτυχές της συμπεριφοράς των ατόμων που εμπλέκονται σε δραστηριότητες αναψυχής (Wiley, Shaw & Havitz, 2000). Η εμπλοκή «είναι μία μη καθορισμένη αόριστη κατάσταση παρακίνησης ή ενδιαφέροντος προς μία δραστηριότητα αναψυχής ή προς ένα προϊόν συνδεδεμένο με την αναψυχή» Rotchild (1984), που ενεργοποιεί και κατευθύνει διαδικασίες και συμπεριφορές των συμμετεχόντων. Μέχρι σήμερα έχει μελετηθεί εκτενέστερα στην καταναλωτική συμπεριφορά (Costley, 1987). Βασισμένοι στο μοντέλο που πρότειναν οι McIntyre και Pigram (1992), ο Kyle και συν. (2003) υποστήριξαν την «τρισδιάστατη» προσέγγιση της εμπλοκής που εκφράζεται με την έλξη (attraction), την αυτοέκφραση (self expression) και την κεντρικότητα (centrality). Όσο περισσότερο είναι ανεπτυγμένη η εμπλοκή με τις τρεις διαστάσεις της τόσο περισσότερο το άτομο συμμετέχει σε υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής. Η έλξη αποτελεί έναν συνδυασμό σπουδαιότητας και ευχαρίστησης του συμμετέχοντα. Ορισμένοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι συμμετέχοντες μπορεί να εμφανίζουν υψηλά επίπεδα εμπλοκής σε δραστηριότητες αναψυχής, ανεξάρτητα, από την διάρκεια και τη συχνότητα της συμμετοχής τους σε αυτές τις δραστηριότητες (Backman & Crompton, 1991). Άλλοι κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπάρχει θετική συσχέτιση της έλξης με τη συχνότητα συμμετοχής (Willey et al, 2000).

### **Σκοπός της έρευνας**

Στην παρούσα μελέτη σκοπός ήταν η εξέταση της πιθανής διαφοροποίησης της έννοιας της εμπλοκής μαθητών όσον αφορά την διάσταση «έλξη» σε Υπαίθριες δραστηριότητες Αναψυχής, λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής τους σε αυτές.

### **Υπόθεση της έρευνας**

Η διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα», διαφοροποιείται λόγω της διαφορετικής συχνότητας συμμετοχής των μαθητών σε ΥΔΑ

## **Μέθοδος**

### ***Εξεταζόμενοι***

Μοιράστηκαν 300 ερωτηματολόγια σε μαθητές Δ/θμιας Εκπαίδευσης του Παλαμά Ν. Καρδίτσας: από τα οποία τα 282 ήταν έγκυρα (ανταπόκριση=94%), 51,8%(146) αγόρια, 48,2%(136) κορίτσια, 58,5% μαθητές Γυμνασίου & 41,5% μαθητές Λυκείου. Οι μαθητές συμμετείχαν εθελοντικά και κρατήθηκε ανωνυμία στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.

### ***Μέσα συλλογής δεδομένων***

Χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα των Kyle και συν, (2003) κατόπιν τροποποίησής της στην ελληνική (Θεοδωράκης και συν, 2007). Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία ελέγχθηκαν επιτυχώς (Cronbach 's  $\alpha = .77$ ). Τη διάσταση της έλξης αποτελούσαν πέντε θέματα. Η συχνότητα συμμετοχής των μαθητών σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής αξιολογήθηκε σε τρία επίπεδα (ποτέ, ευκαιριακά κάποιες φορές )

### ***Διαδικασία συλλογής δεδομένων***

Οι μαθητές ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας ανά τμήμα σε κάθε σχολική μονάδα, αναλύθηκε το ερωτηματολόγιο και δόθηκαν διευκρινιστικές απαντήσεις. Τα ερωτηματολόγια συγκεντρώθηκαν μετά από μία εβδομάδα στα γραφεία του συλλόγου των καθηγητών κάθε σχολείου.

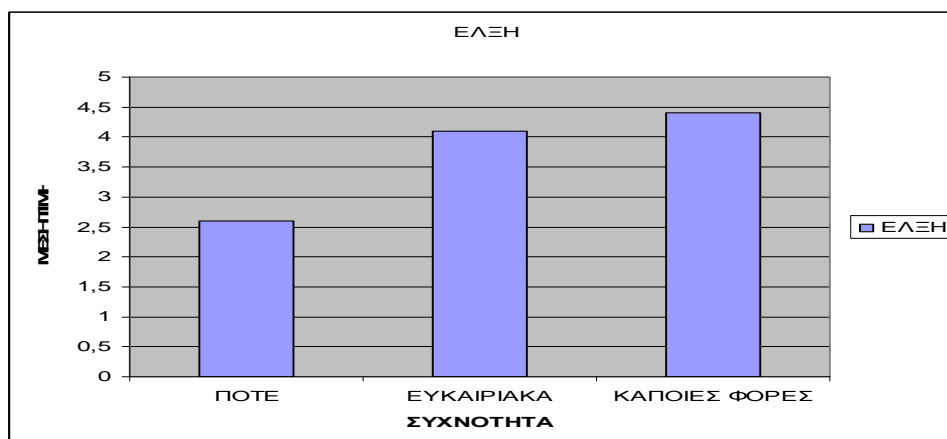
### ***Στατιστική ανάλυση***

Έγινε εφαρμογή της στατιστικής μεθόδου ανάλυσης διακύμανσης (ANOVA) ως προς ένα παράγοντα, με εξαρτημένη μεταβλητή τη συχνότητα συμμετοχής των μαθητών σε Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής (τρία επίπεδα) και ανεξάρτητη μεταβλητή τη διάσταση της εμπλοκής «έλξη προς τη δραστηριότητα».

## **Αποτελέσματα**

Από την ανάλυση Post Hoc «Scheffe» διαπιστώθηκε ότι υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της 'έλξης' και της συχνότητας συμμετοχής των συμμετεχόντων ( $F_{(2,279)} = 127.3$ ,  $p < .000$ ). Οι μαθητές με συχνότητα συμμετοχής «κάποιες φορές» σημείωσαν υψηλότερες τιμές ( $M = 4.48, SD = 0.35$ ) από τους μαθητές με συχνότητα συμμετοχής «ευκαιριακά» ( $M = 4.14, SD = 0.59$ ) που σημείωσαν επίσης υψηλότερες τιμές από τους μαθητές με συχνότητα συμμετοχής «ποτέ» ( $M = 2.66, SD = 1.17$ ).





**ΣΧΗΜΑ 1.** Σχέση ανάμεσα στην «έλξη» και την συχνότητας συμμετοχής

### Συζήτηση-Συμπεράσματα

Από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι μαθητές που συμμετέχουν με υψηλότερη συχνότητα συμμετοχής, σημειώνουν μεγαλύτερες τιμές στην έννοια της εμπλοκής τους σε προγράμματα Υπαιθρίων Δραστηριοτήτων Αναψυχής. Τα αποτελέσματα αυτά, συμφωνούν με συναφείς έρευνες που υποστηρίζουν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση της «έλξης» με τη συχνότητα συμμετοχής Havitz, Shaw & Wiley (2000). Οι οριοθετήσεις και οι περιορισμοί της έρευνας που αφορούσαν μαθητές Δ/θμιας Εκπ/σης της συγκεκριμένης αγροτικής κωμόπολης δεν δίνουν την δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων. Μελλοντικά θα μπορούσε να διερευνηθεί η έννοια της εμπλοκής σε υπαίθριες Δραστηριότητες μαθητών Δ/θμιας Εκπ/σης αστικών περιοχών όπου η έννοια του ελεύθερου χρόνου και η πρόσβαση στο φυσικό περιβάλλον πιθανόν να διαφοροποιήσει τη συσχέτιση έλξης και συχνότητας συμμετοχής.

### Βιβλιογραφία

- BACKMAN S.J & CROMPTON J.L.( 1991) Differentiating between high, spurious, latent, and low loyalty participants in two leisure activities. *Journal of park and recreation administration* 9(2),1-17
- COSTLEY C.L. (1987). Meta analysis of involvement research. *Advances in Consumer Research*, 15, 554-562
- HELGO S. & DRAKE B. (2001). Physical Activity and Mental Health. *International Sport Medicine Journal*, 2, (3), 1-9.
- KYLE G. & CHICK G. (2004), Enduring leisure involvement :the importance of personal relationships .*Leisure studies*,1466-4496,23(3),243-266
- KYLE G., GRAEFE A., MANNING R., & BACON J.(2003). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the Appalachian Trail. *Leisure Sciences*, 26, 99-118
- MC INTYRE N., & PIGRAM J.J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Research*, 14: 3-15.

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ Δ.Ν., ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Κ. & ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΣ Π.Σ. (2007). Παραγοντική Δομή και Εγκυρότητα Πρόβλεψης της Κλίμακας Ανάμιξης στην Αναψυχή. *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 5 (3): 405 – 413.

WILLEY C.G.E., SHAW S.S.M., & HAVITZ M.E.(2000). Men and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 22: 19-31

## **ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΝΑΟΥΣΑΣ**

**Ταούλα Κ., Τσίτσακαρη Ε., Κώστα Γ.**

Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Οργάνωσης & Διοίκησης Επιχειρήσεων,  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης,  
Τ.Ε.Φ.Α.Α.

### **Περίληψη**

Το ποσοστό ανεργίας στη Νάουσα κινείται σε πολύ υψηλά επίπεδα σε σχέση με το σύνολο της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, αλλά και σε σχέση με το σύνολο του Νομού Ημαθίας. Το γεγονός αυτό τονίζει το ιδιαίτερο πρόβλημα του Δήμου Νάουσας που οφείλεται κυρίως στη σημαντική μείωση της απασχόλησης στο δευτερογενή τομέα. Ο τομέας που αποτέλεσε την κυρίαρχη διέξοδο για την οικονομία της πόλης ήταν ο τριτογενής και συγκεκριμένα ο τομέας του τουρισμού. Σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει τις προοπτικές ανάπτυξης του αθλητικού τουρισμού στην περιοχή της Νάουσας με βάση τις απόψεις των τουριστών της πόλης. Στην παρούσα εργασία επιλέχθηκε να διεξαχθεί μια ποσοτική έρευνα με τη χρήση ενός ερωτηματολογίου αποτελούμενο από 4 ενότητες. Το όργανο αξιολόγησης διαμορφώθηκε με βάση τους στόχους της παρούσας έρευνας και το ερωτηματολόγιο ελέγχθηκε πιλοτικά σε 50 τουρίστες της περιοχής. Συνολικά συλλέχθηκαν 202 ερωτηματολόγια από 12 ξενοδοχειακές επιχειρήσεις που λειτουργούν στην πόλη της Νάουσας. Με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας αναπτύσσεται μία σειρά προτάσεων για την άνθηση του αθλητικού τουρισμού στην πόλη και στην ευρύτερη περιοχή.

**Λέξεις-κλειδιά:** Νάουσα, Αθλητικός τουρισμός, Αθλητικές δραστηριότητες

**Ταούλα Αικατερίνη**

**Διεύθυνση:** Χρ. Περδικάρη 26 Νάουσα Ημαθίας, Τ.Κ. 59200

**Τηλ.:** 2332027291 & 6973389054

**Email:** [katerina.taoula@gmail.com](mailto:katerina.taoula@gmail.com)

**DEVELOPING SPORT TOURISM IN THE CITY OF NAOUSSA**

**K. Taoula , E. Tsitskari, G. Costa**

Athen's University of Economics & Business, Department of Business administration,  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

**Abstract**

The aim of the research was to augment the understanding of the economic impact sport tourism could have in Naoussa's economy. The rate of unemployment in Naoussa is moving in high levels in relation to the total rate of the District of Central Macedonia. Naoussa, is a city with the highest job losses in the region over the past 10 years. In this study sport tourism is examined as a mean to drive business development and provide new employment opportunities untapped in the past. The methodology used questionnaire as a tool to measure the impressions individuals/tourist had by visiting the city of Naoussa's in the fall of 2009. 202 questionnaires were collected by tourists from 12 hotels in the city and its outskirts and 50 of them were evaluated as a pilot study. Based on the data retrieved several investment and business suggestions are proposed to increase the number of tourists visiting the city and its outdoor sport attractions. In conclusion, the final report of the study discusses the current economics of Naoussas sport tourism in the context of opportunities that exist and could be utilized by the local government with the assistance of the private sector in order to drive growth.

**Keywords:** Naoussa, Sport tourism, Sports activities, Investment, Business Development

**Taoula katerina**

**Address:** Chr. Perdikari 26, Naoussa Imathias, P.C. 59200, Greece

**Tel:** (0030)2332027291 & +306973389054

**Email:** [katerina.taoula@gmail.com](mailto:katerina.taoula@gmail.com)

## **ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ ΤΗΣ ΝΑΟΥΣΑΣ**

### **Εισαγωγή**

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να προσεγγίσει τις προοπτικές ανάπτυξης του αθλητικού τουρισμού σε μία πόλη της οποίας η οικονομία πλήττεται σημαντικά από την έντονη ανεργία. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα στόχευσε στην έναρξη της αναζήτησης των στοιχείων εκείνων που μπορούν να συμβάλουν στην αθλητική τουριστική ανάπτυξη της Ναούσας, όπου ο ένας στους δύο ικανούς για εργασία είναι άνεργος. Έχει υποστηριχτεί ότι κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις ο τουρισμός μπορεί να αποτελέσει μοχλό ανάπτυξης μίας περιοχής και μία από τις βασικότερες πηγές εισοδήματος (Paradimitriou & Gibson, 2008). Οι Rosentraub και Joo (2009), αναφέρουν ότι οι επενδύσεις σε αθλητικές εγκαταστάσεις επιδρούν θετικά στο εισόδημα μίας περιοχής καθώς και στη διεύρυνση των θέσεων εργασίας. Γενικότερα, όταν ο τουρισμός (αθλητικός και μη) αναπτύσσεται σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο, ενεργοποιεί την αναπτυξιακή διαδικασία, προκαλώντας θετικές οικονομικές επιπτώσεις στην παραγωγική βάση της περιφερειακής οικονομίας.

### **Μέθοδος**

#### ***Εξεταζόμενοι***

Προκειμένου να επιτευχθεί η όσο το δυνατόν αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, δεδομένης της διασποράς των δημογραφικών χαρακτηριστικών των ατόμων που θα συμμετέχουν στην έρευνα, εφαρμόστηκε τυχαία δειγματοληψία στα 9 ξενοδοχεία της πόλης και τα 3 περιφερειακά, με βάση των αριθμό των κλινών τους, κατά το μήνα Νοέμβριο του 2009. Από τα 300 ερωτηματολόγια που μοιράστηκαν, επιστράφηκαν συμπληρωμένα τα 202 (ποσοστό επιστροφής 67,3%).

#### ***Μέσο συλλογής δεδομένων***

Για την υλοποίηση της παρούσας εργασίας επιλέχθηκε να διεξαχθεί μια ποσοτική έρευνα με τη χρήση ενός κατάλληλα δομημένου, δισέλιδου ερωτηματολογίου αποτελούμενο από 4 ενότητες, το οποίο δημιουργήθηκε από τους ερευνητές μετά από μία έρευνα της διεθνούς βιβλιογραφίας. Χρησιμοποιήθηκαν 28 ερωτήσεις και ο τύπος των ερωτήσεων είναι κλειστού και ανοικτού τύπου, με απαντήσεις μέσω μίας σε κλίμακας Likert. Το όργανο αξιολόγησης διαμορφώθηκε με βάση τους στόχους της παρούσας έρευνας και ελέγχθηκε πιλοτικά σε 50 τουρίστες της περιοχής. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιούνταν μετά το πρωινό, την τελευταία μέρα της παραμονής των τουριστών

στην πόλη της Νάουσας, εθελοντικά, και η συλλογή γινόταν είτε από την ερευνήτρια, είτε από κάποιον από τους υπαλλήλους του ξενοδοχείου.

### **Στατιστική ανάλυση**

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε περιγραφική ανάλυση των δεδομένων τόσο των δημογραφικών, όσο και των προτιμήσεων σε αθλητικές δραστηριότητες, έτσι ώστε να δοθεί μια εικόνα σχετικά με το ποιοι επισκέπτονται την πόλη της Νάουσας και ποιες είναι οι προτιμήσεις τους για τις αθλητικές δραστηριότητες που αναπτύσσονται στην περιοχή. Με βάση τα δημογραφικά χαρακτηριστικά έγιναν πινακοειδείς διασταυρώσεις για να εντοπιστούν τα χαρακτηριστικά του τουρίστα που επισκέφτηκε την περιοχή και συμμετείχε σε κάποια αθλητική δραστηριότητα, καθώς επίσης και των τουριστών που θέλουν να επισκεφτούν τη Νάουσα στο μέλλον με σκοπό κάποια αθλητική δραστηριότητα. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS (έκδοση 16.0).

### **Αποτελέσματα**

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τα 202 άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα το 54% ήταν γυναίκες, ενώ το 46% ήταν άντρες. Σύμφωνα με τις πινακοειδείς διασταυρώσεις, οι τουρίστες που συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες κατά τη διαμονή τους στη Νάουσα, ήταν κυρίως άντρες με πολύ μικρή διαφορά από τις γυναίκες. Ανήκουν κυρίως στην ηλικιακή κατηγορία κάτω των 25 ετών και το 13,6% ήταν ελεύθεροι με εισόδημα κυρίως κάτω από τις 20.000€ (12,4%) ετησίως. Το μεγαλύτερο ποσοστό (12,4%) που συμμετείχε σε κάποια αθλητική δραστηριότητα είχε πλήρη απασχόληση και το 5% ήταν φοιτητές. Οι μέρες διαμονής ήταν κυρίως τρεις (7,9%). Τα άτομα που δε δραστηριοποιήθηκαν αθλητικά κατά μεγάλο ποσοστό (17,3%) έμειναν στη Νάουσα μόνο μία μέρα. Τα κύρια αθλήματα στα οποία δραστηριοποιήθηκαν οι τουρίστες που επισκέφτηκαν τη Νάουσα κατά τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο 2009 ήταν κυρίως η πεζοπορία (26%), το αθλητικό τουρνουά καράτε (24%) (που έλαβε χώρα τις ημέρες εκείνες σε κοντινή πόλη) και η ποδηλασία (22%). Το μεγαλύτερο ποσοστό δηλώνει ότι θέλει να επισκεφτεί στο μέλλον τη Νάουσα για να κάνει σκι, και ακολουθούν σε μικρότερα ποσοστά η πεζοπορία και η ποδηλασία.

### **Συζήτηση-Συμπεράσματα**

Συμπερασματικά, η κύρια δραστηριότητα στην οποία δραστηριοποιήθηκαν οι τουρίστες στη Νάουσα για τους μήνες Οκτώβριο και Νοέμβριο ήταν η πεζοπορία. Η πεζοπορία θεωρείται ένα από τα πιο προσιτά αθλήματα για όλες της ηλικιακές κατηγορίες. Η δημιουργία μονοπατιών από την πόλη μέσα σε όλα τα ενδιαφέροντα σημεία της περιοχής

θα αποτελούσε μια πρόταση για την ανάπτυξη αθλητικών υποδομών και παράλληλα αθλητικού τουρισμού. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να σχεδιαστούν μονοπάτια, από το κέντρο της πόλης, προς το Άλσος του Αγίου Νικολάου, τη σχολή του Αριστοτέλη, τους Μακεδονικούς τάφους.

Παράλληλα, ένα σημαντικό στοιχείο που πρέπει να αναφερθεί είναι η επίπτωση που έχουν τα αθλητικά γεγονότα στον τουρισμό της περιοχής. Αυτό διακρίνεται από το δείγμα που απάντησε ότι ήρθε στη Νάουσα για τον αγώνα καράτε, που διεξήχθη σε διπλανή πόλη. Συμπερασματικά, ένα αθλητικό γεγονός συμβάλλει στην προσέλκυση τουριστών στην περιοχή και μια πρόταση που θα μπορούσε να γίνει είναι η ανάληψη της διοργάνωσης αθλητικών γεγονότων από την πόλη της Νάουσας, ιδιαίτερα στους μήνες που δεν υπάρχει τουριστική κίνηση. Θα μπορούσε να διοργανωθεί με επιτυχία ένα πανελλήνιο πρωτάθλημα κολύμβησης στο κολυμβητήριο της περιοχής, που τηρεί τις προδιαγραφές, ένα πανελλήνιο ποδηλασίας μιας που έχει φιλοξενήσει η περιοχή το παγκόσμιο ποδηλασίας, και πολλά ομαδικά αλλά και ατομικά αθλήματα.

Όσον αφορά στη μελλοντική επίσκεψη των τουριστών στην πόλη της Νάουσας ένα μεγάλο ποσοστό δηλώνει ότι πρόκειται να επισκεφτεί την περιοχή με σκοπό κάποια αθλητική δραστηριότητα και συγκεκριμένα το σκι. Είναι προφανής η μεγάλη διαφορά σε ποσοστό του συγκεκριμένου αθλήματος σε σχέση με τα άλλα αθλήματα, λόγω του χιονοδρομικού που βρίσκεται κοντά στην περιοχή και της χειμερινής περιόδου που πλησιάζει. Βάσει των αποτελεσμάτων αυτών, ένας ακόμη στόχος για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού στην περιοχή, είναι η κατάλληλη αξιοποίηση και ανάπτυξη του χιονοδρομικού κέντρου 3-5 Πηγαδιών όχι μόνο τους χειμερινούς μήνες αλλά και τους καλοκαιρινούς. Το χιονοδρομικό κέντρο φιλοξενεί και αθλητικές ομάδες για προετοιμασία κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, μιας που το υψόμετρό της ευνοεί στην καλύτερη φυσική κατάσταση των αθλητών. Καθώς επίσης, έχουν διεξαχθεί και αγώνες ποδηλασίας και downhill στην προσπάθειά τους να παραμείνει το χιονοδρομικό κέντρο σε λειτουργία όλο το χρόνο.

### **Βιβλιογραφία**

- PAPADIMITRIOU D. & GIBSON H. (2008). Benefits sought and realized by active mountain sports tourists in Epirus, Greece: pre- and post-trip analysis. *Journal of Sport & Tourism*, 13(1), 37-60.
- ROSENTRAU M. & JOO M. (2009). Tourism and economic development: Which investments produce gains for regions? *Tourism Management* 30, 759-770.

## **ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

**Σταυροπούλου Γ., Υφαντίδου Γ., Κώστα Γ., Μатσουκά Ο., Λαΐος Α.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,  
69100 Κομοτηνή

### **Περίληψη**

Ο Cohen (1972), ήταν ένας από τους πρώτους κοινωνιολόγους που ταξινόμησε τους τουρίστες σε 4 βασικές κατηγορίες: τον ανεξάρτητο μαζικό τουρίστα, τον οργανωμένο μαζικό τουρίστα, τον περιπλανώμενο και τον εξερευνητή. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί το προφίλ και οι ανάγκες των αθλητικών τουριστών στην Ελλάδα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 190 Έλληνες και αλλοδαποί τουρίστες οι οποίοι είτε διαμένουν στη χώρα μας είτε την επισκέφτηκαν για να παρακολουθήσουν ή για να συμμετάσχουν σε κάποιο αθλητικό γεγονός – δρώμενο κατά τη διάρκεια του χειμώνα του 2010. Το ερωτηματολόγιο βασίστηκε στην κλίμακα TRPS στην αγγλική γλώσσα, μεταφρασμένο στην ελληνική και γερμανική γλώσσα. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 89 ερωτήσεις και διανεμήθηκε στους τουρίστες σε αθλητικές εγκαταστάσεις και εγκαταστάσεις ειδικά διαμορφωμένες για αθλητικά γεγονότα – δρώμενα.

**Λέξεις Κλειδιά:** αθλητικός τουρισμός, ρόλοι τουριστών

**Σταυροπούλου Γεωργία**

**Διεύθυνση:** Ερατεινή Φωκίδος, Τ.Κ. 33058

**Τηλ.:** 22660 31229 / 6944788608

**e-mail:** stavropoulou21@hotmail.com

## **PROFILE AND NEEDS OF SPORTS TOURISTS IN GREECE**

**G. Stavropoulou, G. Yfantidou, G. Costa, O. Matsouka, A. Laios**

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science  
(D.P.E.S.S.), 69100, Komotini

### **Abstract**



Cohen (1972), was one of the first sociologists to propose a typology to conceptually clarify the term "tourist". His four-fold typology (the drifter, the explorer, the individual mass, and the organized mass) is based on the degree of institutionalization of the tourist. The purpose of this study was to investigate the profile and the needs of sport tourists in Greece. The sample was consisted of 190 Greek and foreign tourists who visited Greece either to attend or participate in any sporting event – happening during the winter of 2010. The questionnaire was based on the TRPS and it was used in English and translated in Greek and German. The questionnaire included 89 questions and it was distributed to the tourists at sport venues and facilities especially designed for sports event.

**Key Words:** sport tourism, tourist roles

### **Stavropoulou Georgia**

**Address:** Eratini Fokidos, 33058

**Telephone number:** 0030 22660 31229 / 6944788608

**e-mail:** stavropoulou21@hotmail.com

## **ΤΟ ΠΡΟΦΙΛ ΚΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΤΟΥΡΙΣΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

### **Εισαγωγή**

Στις αρχικές έρευνες μέσα στο χώρο του τουρισμού, η σύνδεση και η σχέση αθλητισμού – τουρισμού είχε αγνοηθεί από τους ερευνητές. Πράγματι, το ύφος του αθλητικού τουρισμού είναι μία πρόσφατη ερευνητική ανάπτυξη. Σε προηγούμενες έρευνες για την τυπολογία των τουριστών ο Cohen (1972), ταξινόμησε τους τουρίστες σε 4 βασικές κατηγορίες: τον ανεξάρτητο μαζικό τουρίστα, τον οργανωμένο μαζικό τουρίστα, τον περιπλανώμενο και τον εξερευνητή. Από την αυξανόμενη ακαδημαϊκή προσοχή στο χώρο του αθλητικού τουρισμού έχει υπάρξει η ανάγκη να οριστεί τι ακριβώς είναι ο αθλητικός τουρισμός. Ο Pitts (1999), θεωρεί πως ο αθλητικός τουρισμός αποτελείται από 2 κατηγορίες: α) ταξίδι με σκοπό τη συμμετοχή είτε σε αθλητικές δραστηριότητες, είτε σε δραστηριότητες αναψυχής και β) ταξίδι με σκοπό την παρακολούθηση κάποιας αθλητικής δραστηριότητας, ή δραστηριότητας αναψυχής.

### **Μέθοδος**

#### ***Εξεταζόμενοι***

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 190 άτομα, έλληνες και αλλοδαποί τουρίστες, από τους οποίους οι 104 ήταν άνδρες (54.7%) και οι 86 γυναίκες (45.3%).

### **Μέσα συλλογής δεδομένων**

Χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο TRPS των Heather, Gibson & Yiannakis (2002), μεταφρασμένο στην ελληνική και γερμανική γλώσσα από τους Υφαντίδου, Κώστα και Μιχαλοπούλου. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει συνολικά 89 ερωτήσεις τύπου Likert και κλειστές ερωτήσεις που: α) καταγράφουν την περιγραφή των δραστηριοτήτων του τουρίστα και την περιγραφή του προορισμού των διακοπών και β) εξετάζουν σημαντικές ανθρώπινες ανάγκες, δημογραφικά και προσωπικά στοιχεία και προτιμήσεις προορισμού. Για τον έλεγχο της αξιοπιστίας της τυπολογίας υπολογίστηκε ο συντελεστής  $\alpha$  του Cronbach ( $\alpha = .82$ ). Ο έλεγχος της αξιοπιστίας των αναγκών έδειξε ότι  $\alpha = .86$ .

### **Διαδικασία συλλογής των δεδομένων**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε αποκλειστικά σε αθλητικούς χώρους, ή χώρους προκαθορισμένους για συγκεκριμένα αθλητικά γεγονότα, όπως ο Μαραθώνιος δρόμος, αγώνες καλαθοσφαίρισης και ποδοσφαίρου. Αρχικά, γινόταν μία μικρή ενημέρωση στα άτομα που τυχαία συμμετείχαν στην έρευνα γιατί έτυχε να βρίσκονται στο συγκεκριμένο χώρο, τη συγκεκριμένη ημέρα, σχετικά με το σκοπό και τη διαδικασία της έρευνας, όπου ενημερώνονταν ότι το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται εθελοντικά και ανώνυμα.

### **Στατιστική ανάλυση**

Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συχνοτήτων για το δημογραφικό προφίλ των τουριστών, η περιγραφική ανάλυση για την εξαγωγή των Μέσων Όρων των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε και η ανάλυση του ελέγχου της ανεξαρτησίας των τιμών.

## **Αποτελέσματα**

Μέσω της Ανάλυσης Συχνοτήτων παρατηρήθηκαν τα εξής: Όσον αφορά στο εισόδημα των ερωτωμένων, το 54% ανήκει στην κατηγορία εισοδήματος από 20.000-60.0000 €, το 32% έχει εισόδημα έως 20.000 € και το 12% έχει εισόδημα από 60.000 € και πάνω, με χαμένες τιμές της τάξεως του 2%. Σε ότι αφορά στο μορφωτικό επίπεδο των ερωτωμένων παρατηρήθηκαν τα εξής: άνεργοι 3.2%, οικιακά 0.5%, μαθητές - φοιτητές 14.7%, συνταξιούχοι 2.1%, μερική απασχόληση 12.6% και πλήρη απασχόληση 66.8%

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.** Τα προφίλ των τουριστών που συναντώνται στην Ελλάδα μέσω του Ελέγχου της Ανεξαρτησίας των Τιμών

**Ποσοστά Ποσοστά**

<b>Προφίλ τουριστών</b>	<b>Άνδρες</b>	<b>Γυναίκες</b>
Ενεργός αθλητικός τουρίστας	2.7%	0.5%
Τουρίστας υπαίθριων δραστηριοτήτων	2.1%	1.6%
Αναζητητής	4.3%	5.3%
Υψηλής κατηγορίας τουρίστας	3.2%	2.1%
Εραστής του ήλιου	23.3%	24.9%
Ανεξάρτητος μαζικός τουρίστας	4.9%	2.7%
Οργανωμένος μαζικός τουρίστας	5.9%	1.1%
Φυγάς	0.5%	0.5%

Φαίνεται ότι στις μέρες μας οι 5 πιο σημαντικές ανθρώπινες ανάγκες είναι: 1) η ανάγκη για αγάπη, 2) οι φυσιολογικές ανάγκες, 3) η ανάγκη για ασφάλεια, 4) η ανάγκη για διέγερση και εξερεύνηση και 5) η ανάγκη για αυτοεκτίμηση και αναγνώριση από τους άλλους.

### **Συζήτηση – Συμπεράσματα**

Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά έδειξαν πως αθλητικοί τουρίστες με χαμηλό εισόδημα δεν προτιμούν και τόσο την Ελλάδα για τις διακοπές τους και ίσως από αυτό απορρέει και το γεγονός πως δεν την προτιμούν και άτομα χαμηλού μορφωτικού και οικονομικού επιπέδου (συνήθως το εισόδημα και το μορφωτικό επίπεδο έχουν μια ισχυρή σχέση μεταξύ τους). Τα παραπάνω έρχονται να υποστηρίξουν και κάποιες παλαιότερες έρευνες (Standeven & De Knop, 1999).

Ο ρόλος του ενεργού αθλητικού τουρίστα φαίνεται να μην έχει μεγάλο ποσοστό για τους αθλητικούς τουρίστες (γυναίκες 0.5% - άνδρες 2.7%) που είτε επισκέπτονται τη χώρα μας για διακοπές, είτε για αυτούς που διαμένουν στην Ελλάδα αλλά την προτιμούν και για τόπο διακοπών τους. Επίσης, κάτι παρόμοιο παρατηρείται και με το ρόλο του τουρίστα υπαίθριων δραστηριοτήτων όπου ούτε και αυτός έχει μεγάλο ποσοστό τόσο σε γυναίκες (1.6%) όσο και σε άνδρες (2.1%) αθλητικούς τουρίστες- στρίες.

Ένα ακόμη σημαντικό γεγονός το οποίο παρατηρείται στην έρευνα είναι πως ο ρόλος του εραστή του ήλιου κατέχει τα υψηλότερα ποσοστά τόσο στις γυναίκες (24.9%), όσο και στους άνδρες αθλητικούς τουρίστες (23.3%), γεγονός ευπρόσδεκτο δεδομένου ότι η Ελλάδα είναι μία μεσογειακή χώρα και φημίζεται για τον ήλιο και τη θάλασσα. Ωστόσο, όμως, από αυτό το γεγονός παρατηρείται πως οι Έλληνες θα έπρεπε να σκεφτούν νέες και πρωτοπόρες ιδέες για να προωθήσουν και τον αθλητισμό στη χώρα μας.

## Βιβλιογραφία

- ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ. (2009). *ΤΑΣΕΙΣ, ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΜΕ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΤΟΥΡΙΣΜΟ*. ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ.
- ΥΦΑΝΤΙΔΟΥ Γ., ΚΩΣΤΑ Γ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ. & ΤΣΙΤΣΚΑΡΗ Ε. (2010). ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΤΥΠΟΛΟΓΙΑ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ. *ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΑ*, 50, 68-75.
- COHEN E. (1972). TOWARD A SOCIOLOGY OF INTERNATIONAL TOURISM. *SOCIAL RESEARCH*, 39, 64-82.
- GIBSON H. (1998). SPORT TOURISM: ACRITICAL ANALYSIS OF RESEARCH. *SPORT MANAGEMENT REVIEW*, 1(1): 45–76.
- GIBSON H. & ΥΙΑΝΝΑΚΙΣ Α. (2002). TOURIST ROLES. NEEDS AND THE LIFECOURSE. *ANNALS OF TOURISM RESEARCH*, 29(2) : 358-383.
- PITTS B. (1999). SPORT TOURISM AND NICHE MARKETS: IDENTIFICATION AND ANALYSIS OF THE GROWING LESBIAN AND GAY SPORTS TOURISM INDUSTRY. *JOURNAL OF VACATION MARKETING*, 5(1) : 31-50.
- WORLD TOURISM ORGANISATION (WTO). SPORT AND TOURISM SHAPING GLOBAL CULTURE.

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

**Μαμαντζή Κ., Γλυνιά Ε., Κώστα Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,  
69100  
Κομοτηνή

### **Περίληψη**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση της εμπειρίας και της ικανοποίησης των παιδιών από τη συμμετοχή τους στις υπαίθριες δραστηριότητες συγκεκριμένου ξενοδοχείου της Αττικής, καθώς και η διερεύνηση των δημογραφικών τους στοιχείων. Το δείγμα αποτέλεσαν 28 αγόρια και 21 κορίτσια ηλικίας 7-14 ετών, διαφορετικής εθνικότητας, πελάτες του ξενοδοχείου. Το πρόγραμμα περιλάμβανε δραστηριότητες όπως κανόε-καγιάκ, τοίχο αναρρίχησης, εξερεύνηση βυθού με μάσκες (snorkeling). Για την αξιολόγηση της εμπειρίας των παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένο το ερωτηματολόγιο Service Experience Questionnaire (QOE) των Otto & Ritchie (1996) από Drakou, Tzetzis & Glinia (2005). Οι παράγοντες που αξιολογήθηκαν ήταν: α. Ενθουσιασμός (hedonics), β. Ψυχική ηρεμία (peace of mind), γ. Εμπλοκή (involvement), δ. Αναγνώριση (recognition). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε πενταβάθμια κλίμακα (1=διαφωνώ απόλυτα, 5=συμφωνώ απόλυτα). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, ο παράγοντας ψυχική ηρεμία (peace of mind) εμφάνισε το μεγαλύτερο ποσοστό ικανοποίησης των συμμετεχόντων, έναντι των άλλων παραγόντων, ενώ ο ενθουσιασμός (hedonics) το μικρότερο. Το t-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξε ότι δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αγοριών και κοριτσιών, σε κανέναν από τους παράγοντες της εμπειρίας. Επίσης, από τις αναλύσεις διακύμανσης one-way Anova δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην εμπειρία μεταξύ των παιδιών διαφορετικής ηλικίας ούτε μεταξύ των παιδιών που διέμεναν σε διαφορετικές χώρες. Σε γενικές γραμμές, η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών εμφανίζεται πολύ ικανοποιημένη από τη συμμετοχή στις δραστηριότητες του ξενοδοχείου και νιώθει μεγάλη ασφάλεια κατά τη διάρκεια διεξαγωγής τους.

**Λέξεις κλειδιά:** εμπειρία εξυπηρέτησης, υπαίθριες δραστηριότητες, ξενοδοχεία αναψυχής

**Μαμαντζή Κυριακή**

**Διεύθυνση:** Καυκάσου 15, Θεσσαλονίκη, Τ.Κ. 56334

**Τηλ.:** 2310 708877

**e-mail:** kiki\_mama84@yahoo.gr

## **SERVICE EXPERIENCE OF CHILDREN PARTICIPATING IN OUTDOOR ACTIVITIES: A CASE STUDY IN A HOTEL IN ATTICA**

**K. Mamantzi, E. Glynia, G. Costa**

Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science,  
69100 Komotini

### **Abstract**

The purpose of this study was to assess the experience and satisfaction of children participating in outdoor activities in a resort hotel in Attica. The sample consisted of 28 boys and 21 girls of different countries, 7-14 years old, customers of the hotel. Some of the activities that were included in the program was kayak, rock climbing and snorkeling. The instrument used was the Service Experience Questionnaire (QOE) of Otto & Ritchie modified by Drakou, Tzetzis & Glynia (2005). Four factors were examined: a. hedonics, b. peace of mind, c. involvement, d. recognition. According to the results, «peace of mind» was the factor that was satisfied the most, between the other factors, while «hedonics» showed the lowest satisfaction. T-test for independent samples showed that there were no significant differences between boys and girls in any of the service experience factors. In addition, one-way Anova analyses showed that there were no significant differences in the experience either to the children of different age or the children who live in different countries. Generally, the vast majority of children seem to be very satisfied with the activities they participated in and feel very safe during the activities.

**Key words:** service experience, outdoor activities, resort hotel

**Mamantzi Kiriaki**

**Address:** Kafkasou 15, Thessaloniki, 56334 Greece

**Telephone number:** 0030 2310 708877

**e-mail:** kiki\_mama84@yahoo.gr

## **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΟΣ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ ΤΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

### **Εισαγωγή**

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αυξανόμενη ζήτηση για υπαίθριες δραστηριότητες αναψυχής στον ελλαδικό χώρο. Η αγορά της υπαίθριας αναψυχής εξαπλώθηκε με την ένταξη σχετικών προγραμμάτων σε κατασκηνώσεις, δήμους, ξενοδοχεία, οργανωμένες παραλίες και ιδιωτικές εταιρείες εναλλακτικών μορφών τουρισμού (Κουθούρης, 2009). Έτσι δημιουργήθηκε η ανάγκη για διερεύνηση ποικίλων θεμάτων, όπως είναι η ποιότητα υπηρεσιών, η ικανοποίηση πελατών και η εμπειρία τους από τη συμμετοχή τους σε τέτοιου είδους δραστηριότητες. Πολλοί ερευνητές ασχολήθηκαν με την ποιότητα υπηρεσιών σε χώρους όπου υλοποιούνται δραστηριότητες αναψυχής. Ωστόσο, λίγες είναι οι έρευνες που αξιολογούν την εμπειρία των συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τους Chan και Baum (2007), η ποιότητα υπηρεσιών αναφέρεται στην παροχή άρτιας λειτουργίας υπηρεσιών, ενώ η εμπειρία εξυπηρέτησης αναφέρεται στην ψυχολογική συνέπεια που προκύπτει από τη συμμετοχή των πελατών σε τουριστικές δραστηριότητες. Η έννοια «εμπειρία εξυπηρέτησης» αφορά κυρίως τις υποκειμενικές αντιδράσεις και τα συναισθήματα που βιώνουν τα άτομα καθώς καταναλώνουν μια υπηρεσία. (Chen & Chen, 2009 ; Drakou, Tzetzis, & Glinia, 2005 ; Otto & Ritchie, 1996).

### **Μέθοδος**

#### ***Εξεταζόμενοι***

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν συνολικά 49 παιδιά, 28 αγόρια και 21 κορίτσια ηλικίας 7-14 ετών, διαφορετικής εθνικότητας, τα οποία συμμετείχαν στις υπαίθριες δραστηριότητες συγκεκριμένου ξενοδοχείου της Αττικής.

#### ***Μέσα συλλογής των δεδομένων***

Για την αξιολόγηση της εμπειρίας των παιδιών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα του ξενοδοχείου χρησιμοποιήθηκε τροποποιημένο το ερωτηματολόγιο Service Experience Questionnaire των Otto & Ritchie (1996) από Drakou, Tzetzis & Glinia (2005). Για τις ανάγκες της έρευνας, το ερωτηματολόγιο μεταφράστηκε στα ελληνικά και τα ρώσικα και περιλάμβανε τους 4 ακόλουθους παράγοντες: (α) ηδονή (hedonics), (β) ψυχική ηρεμία (peace of mind), (γ) εμπλοκή (involvement), (δ) αναγνώριση (recognition). Το ερωτηματολόγιο χωρίζεται σε δυο μέρη, το πρώτο μέρος αφορά την εμπειρία και

ικανοποίηση των συμμετεχόντων, ενώ το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία των παιδιών και γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα.

### **Διαδικασία συλλογής δεδομένων**

Τα ερωτηματολόγια διανεμήθηκαν κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού (Ιούλιος-Αύγουστος 2009). Η συγκέντρωση των συμμετεχόντων πριν και μετά τη δράση λάμβανε χώρα σε συγκεκριμένο χώρο του ξενοδοχείου. Μετά τη λήξη κάθε δράσης, δινόταν ένα χρονικό περιθώριο στους συμμετέχοντες για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Πέρα από τις οδηγίες που δίνονταν σχετικά με τη συμπλήρωση, δινόταν βοήθεια και διευκρινήσεις, όπου κρινόταν απαραίτητο. Η συλλογή των ερωτηματολογίων γινόταν αμέσως μετά τη συμπλήρωσή τους.

### **Στατιστική ανάλυση**

Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν t-test για ανεξάρτητα δείγματα για να διαπιστώσουμε αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στους παράγοντες εμπειρίας μεταξύ των δύο φύλων. Επίσης, πραγματοποιήθηκαν Αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (one-way Anova) για να διαπιστώσουμε αν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην εμπειρία των παιδιών σε σχέση με την ηλικία και τον τόπο διαμονής τους.

### **Δραστηριότητες**

Το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχαν τα παιδιά περιλάμβανε τις ακόλουθες δραστηριότητες: Βράχο αναρρίχησης, κανόε-καγιάκ, υποβρύχια φωτογράφιση, εξερεύνηση βυθού με μάσκες (snorkeling), εξερεύνηση βυθού τη νύχτα, εξερεύνηση της ακτής και των οργανισμών της, παιχνίδια οικολογίας και ηλιακής ενέργειας, παιχνίδια οικολογικής κηπουρικής, παιχνίδια αστρονομίας και μυθολογίας. Τα παιδιά είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν έναν αριθμό δραστηριοτήτων ή και μία μόνο δραστηριότητα.

## **Αποτελέσματα**

Δημογραφικά: Το 57.1% των συμμετεχόντων στο πρόγραμμα ήταν αγόρια και το 42.9% κορίτσια. Το 24.5% του συνόλου είχε επισκεφτεί στο παρελθόν το ίδιο ξενοδοχείο, ενώ το 49% είχε επισκεφτεί κάποιο ανάλογο ξενοδοχείο αναψυχής. Όσον αφορά την ηλικία τους, η πλειοψηφία των παιδιών ήταν 7-8 ετών (30.6%), ενώ ακολουθούσαν τα παιδιά 11-12 ετών (26.5%). Ως προς τον τόπο διαμονής τους, η πλειοψηφία των συμμετεχόντων κατοικούσε στην Ελλάδα (51%), το 20.4% στη Μ.Βρετανία, το 6.1% στη Ρωσία, ενώ το υπόλοιπο 22.5% απαρτιζόταν από παιδιά που κατοικούσαν σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες (Ιταλία, Βέλγιο, Γερμανία, Ελβετία). Ως αγαπημένη δραστηριότητα των παιδιών, το μεγαλύτερο ποσοστό



προτίμησης συγκέντρωσε το καγιάκ (34.7%) και ακολουθούσε ο βράχος αναρρίχησης (30.6%). Παράγοντες εμπειρίας εξυπηρέτησης: Από την περιγραφική στατιστική βρέθηκε ότι ο παράγοντας ψυχική ηρεμία (peace of mind) εμφάνισε το μεγαλύτερο ποσοστό ικανοποίησης των συμμετεχόντων, μεταξύ των άλλων παραγόντων, ενώ ο ενθουσιασμός (hedonics) το μικρότερο. Για να διερευνηθεί εάν υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες της εμπειρίας εξυπηρέτησης μεταξύ αγοριών και κοριτσιών χρησιμοποιήθηκε το t-test για ανεξάρτητα δείγματα, το οποίο δεν έδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά σε κανέναν από τους παράγοντες (peace of mind:  $t(47)=0.25$ ,  $p>0.05$ , hedonics:  $t(47)=0.48$ ,  $p>0.05$ ). Για να διερευνηθεί εάν υπάρχουν διαφορές στους παράγοντες της εμπειρίας εξυπηρέτησης μεταξύ των παιδιών διαφορετικής ηλικίας χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (one-way ANOVA), που επίσης δεν έδωσε καμία στατιστικά σημαντική διαφορά (peace of mind:  $F(3,45)=0.65$ ,  $p>0.05$ , hedonics:  $F(3,45)=0.10$ ,  $p>0.05$ ). One-way ANOVA χρησιμοποιήθηκε και για τη διερεύνηση τυχόν διαφορών μεταξύ των παιδιών που ζουν σε διαφορετικές χώρες, χωρίς να προκύπτουν στατιστικά σημαντικές διαφορές (peace of mind:  $F(3,45)=1.26$ ,  $p>0.05$ , hedonics:  $F(3,45)=1.09$ ,  $p>0.05$ ).

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.** Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και ποσοστά ικανοποίησης

<b>Παράγοντες εξυπηρέτησης / Service experience factors</b>	<b>ΜΟ (Mean)</b>	<b>ΤΑ (SD)</b>	<b>Ικανοποιημένοι / satisfied</b>
Ψυχική ηρεμία (Peace of mind)	4.64	.559	95.2%
Αναγνώριση (Recognition)	4.53	.575	87.8%
Εμπλοκή (Involvement)	4.43	.715	89.1%
Ενθουσιασμός (Hedonics)	4.31	.864	84.3%

### **Συζήτηση – Συμπεράσματα**

Από τα αποτελέσματα διαπιστώνεται ότι η εμπειρία εξυπηρέτησης δεν διαφοροποιείται ως προς το φύλο, την ηλικία και τον τόπο διαμονής των συμμετεχόντων. Το γεγονός ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μπορεί να οφείλεται στο ότι πρόκειται για μια περιπτωσιολογική μελέτη της οποίας το δείγμα ήταν μικρό. Για το λόγο αυτό, τα αποτελέσματα δεν μπορούν να γενικευτούν για το σύνολο του πληθυσμού των παιδιών που συμμετέχουν σε παρόμοιες δραστηριότητες σε ξενοδοχεία διακοπών. Όσον αφορά τους παράγοντες εξυπηρέτησης, το μεγαλύτερο ποσοστό ικανοποίησης

συγκέντρωσε η «ψυχική ηρεμία» η οποία σχετίζεται με θέματα ασφαλείας. Αυτό αποδεικνύει ότι οι συμμετέχοντες ένιωθαν σε μεγάλο βαθμό ασφαλείς κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Με βάση τα αποτελέσματα, θα μπορούσαμε να προτείνουμε τη διεξαγωγή παρόμοιας έρευνας σε μεγαλύτερο δείγμα. Επίσης, προτείνεται περισσότερη έρευνα σε θέματα εμπειρίας εξυπηρέτησης με πιο ποιοτικές μεθόδους, όπως είναι οι συνεντεύξεις.

### **Βιβλιογραφία**

- CHAN J.K.L. & BAUM T. (2009). Ecotourists' perception of ecotourism experience in lower Kinabatangan, Sabah, Malaysia. *Journal of Sustainable Tourism*, 15(5): 574-590.
- CHEN C.-F. & CHEN F.-S. (2009). Experience quality, perceived value, satisfaction & behavioral intentions for heritage tourists. *Tourism Management*: 1-7.
- DRAKOU A., TZETZIS G. & GLINIA E. (2005). Participants' profile and quality of service experience in skiing centres in Greece. *Tourism Today*, 5: 68-78.
- OTTO J.E. & RITCHIE B. (1996). The service experience in tourism. *Tourism management*, 17(3): 165-174.
- ΚΟΥΘΟΥΡΗΣ Χ. (2009). *Υπαίθριες Δραστηριότητες Αναψυχής, Ακραία Αθλήματα. Μάνατζμεντ Υπηρεσιών & Εκπαίδευση Στελεχών*. Εκδόσεις Χριστοδουλιδη, Θεσσαλονίκη.