

ΑΝΑΨΥΧΗ

Η αναψυχή στον τρόπο ζωής των ανθρώπων συναντάται για πρώτη φορά στις κοινωνίες της αρχαίας Ελλάδας και φαίνεται ότι κατείχε βαρύνουσα σημασία στη ζωή των ελεύθερων πολιτών. Η λέξη «σχολή», που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες για την αναψυχή, και το ρήμα «σχολάζω» δεν σηματοδοτούσαν απλώς το τέλος της εργασίας («δουλειά – δουλεία»), αλλά εμπεριείχαν την έννοια της δυνατότητας, της ευκαιρίας, της υποχρέωσης και της ανάγκης για αξιοποίηση του συγκεκριμένου ελεύθερου χρόνου με τρόπο εποικοδομητικό (Μπαμπινιώτης, 1998). Ο όρος «αναψυχή» έχει τις ρίζες του στη λατινική λέξη «recreatio», που σημαίνει αναζωογόνηση, ψυχαγωγία, τόνωση (Φατσέα, 2011) και, σύμφωνα με τον Κουθούρη (2006), αποτελεί τη σύγχρονη απόδοση του ελληνικού όρου «σχόλη» (νεοελληνική διάτπωση της λέξης «σχολή»).

Πολλοί ορισμοί για την αναψυχή έχουν δημιουργηθεί από διάφορους ερευνητές. Οι περισσότεροι ορίζουν την αναψυχή ως μια αξιόλογη, κοινωνικά αποδεκτή εμπειρία, η οποία γίνεται στον ελεύθερο χρόνο, δημιουργεί συναισθήματα ικανοποίησης, ευχαρίστησης, ευεξίας μέσα από την εθελοντική συμμετοχή του ατόμου (Hutchinson, 1951; Weiskopf, 1984). Ο Kraus (1978) τονίζει ότι η αναψυχή είναι μια μορφή ανθρώπινης δραστηριότητας και εμπειρίας, που δεν περιορίζεται στην παιγνιώδη μορφή που μπορεί να έχει, αλλά επεκτείνεται και σε άλλες μορφές, όπως το ταξίδι, η επίσκεψη μουσείων, το διάβασμα, καθώς και ποικίλες άλλες πνευματικές, καλλιτεχνικές και σωματικές δραστηριότητες. Ο Gold (1979) υποστηρίζει ότι αυτό που έχει σημασία κατά τη διαδικασία της αναψυχής είναι το τελικό συναίσθημα των συμμετεχόντων. Σύμφωνα με τον Αυθίνο (1998), η αναψυχή είναι μια δραστηριότητα που ξεκουράζει και ανανεώνει το άτομο από την υποχρεωτική του εργασία.



1.1 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Τα χαρακτηριστικά που προσδιορίζουν τον όρο «αναψυχή» σύμφωνα με τον Weiskopf (1982) είναι τα ακόλουθα:

- α. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής είναι εθελοντική και όχι υποχρεωτική.
- β. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής αποσκοπεί στη διασκέδαση, τη χαρά, την προσωπική ικανοποίηση και την αναζωογόνηση.
- γ. Οι δραστηριότητες αναψυχής συνήθως περιλαμβάνουν δράση από την πλευρά του συμμετέχοντα, εν αντιθέσει με την πλήρη ανάπαυση.
- δ. Κίνητρα για τη συμμετοχή σε αναψυχικές δραστηριότητες αποτελούν κυρίως προσωπικοί στόχοι και ανταμοιβές.
- ε. Ίσως ο πιο σημαντικός παράγοντας για τον χαρακτηρισμό μιας εμπειρίας ως δραστηριότητας αναψυχής αποτελεί η ατομική στάση του συμμετέχοντα προς τη δραστηριότητα αυτή καθαυτήν. Παρόλο που, όπως έχει προαναφερθεί, η

συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής είναι εθελοντική και πηγάζει από εσωτερικά κίνητρα, εντούτοις, πολλές φορές οι δραστηριότητες έχουν και κάποια στοιχεία καταναγκασμού και εξωτερικής επιβράβευσης. Ο βαθμός στον οποίο ο συμμετέχοντας εστιάζει ψυχολογικά και διαχωρίζει την εθελοντική συμμετοχή από την υποχρεωτική και τα εσωτερικά από τα εξωτερικά κίνητρα καθορίζει αν η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποτελεί ή όχι αναψυχική εμπειρία.

- στ. Η αναψυχή, παράλληλα με το γεγονός ότι αποτελεί ευχάριστη εμπειρία, προσφέρει στα άτομα σημαντικά σωματικά, ψυχικά και κοινωνικά οφέλη.
- ζ. Υπηρεσίες αναψυχής που προσφέρονται ως μέρος προγραμμάτων φορέων αναψυχής είναι ανάγκη να ανταποκρίνονται σε κατάλληλα ηθικά πρότυπα και να προσφέρουν μια υγιή και εποικοδομητική εμπειρία.
- η. Η αναψυχή αποτελεί ευρεία έννοια. Περιλαμβάνει μεγάλο φάσμα διάφορων δραστηριοτήτων.

Οι δραστηριότητες αναψυχής περιλαμβάνουν πολλές και ποικίλες δραστηριότητες που σύμφωνα με τον Κουθούρη (2006) μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ως εξής:

- α. Κατοικία και αυτοαπασχόληση (φροντίδα κατοικίδιων, χειροτεχνίες, χόμπι, κηπευτική, διάβασμα, τηλεόραση κ.λπ.).
- β. Αγορά αγαθών και υπηρεσιών (είδη ένδυσης και περιποίησης, αγορά και χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών, υπηρεσίες διαδικτύου, μπιλιάρδα κ.λπ.).
- γ. Άσκηση (οργανωμένη και συστηματική άθληση, αθλοπαιδιές και ατομικά σπορ σε ανοικτό ή κλειστό χώρο, υπαίθριες δραστηριότητες, κάθε είδος χορού, ήπιες κινητικές δραστηριότητες, γιόγκα κ.λπ.).



- δ. Κοινωνική ζωή (συνεστιάσεις, χοροί, πάρτι κ.λπ.).
- ε. Τέχνες και γράμματα (θεατρικά εργαστήρια, χορωδίες, χορογραφία, ζωγραφική, διάβασμα, μουσική, γλυπτική).
- στ. Τουρισμός (ταξίδια, εκδρομές, διακοπές, εναλλακτικές μορφές τουρισμού κ.λπ.).
- ζ. Εθελοντισμός (εθελοντική προσφορά υπηρεσιών σε οργανισμούς μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα).
- η. Ανομία και παρανομία (τζόγος, παράνομος στοιχηματισμός κ.λπ.).

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Ειδικότερα, όσον αφορά την άσκηση και τον αθλητισμό, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες λαμβάνει μια άλλη έννοια και διάσταση. Στον επαγγελματικό αγωνιστικό αθλητισμό, σκοπός είναι η νίκη, η μέγιστη επίδοση και η διάκριση. Στην αναψυχική του διάσταση, ο αθλητισμός αποτελεί για τον συμμετέχοντα μέσο χαλάρωσης, σωματικής βελτίωσης, υγείας, προσωπικής ικανοποίησης, επίτευξης προσωπικών στόχων, κοινωνικοποίησης, εκτόνωσης. Έτσι, συναντάμε τον όρο «αθλητισμός αναψυχής».

Σύμφωνα με τη Χρόνη (2001), με τον αθλητισμό αναψυχής ο συμμετέχοντας αποβλέπει, πέρα από την ικανότητα της αθλητικής απόδοσης, στην ευκαιρία διαχείρισης του στρες της καθημερινής ζωής, στη ρύθμιση του σωματικού βάρους του, στη βελτίωση των λειτουργιών του σώματος, στην αντίσταση προς τη γήρανση, στη δημιουργία και σύναψη κοινωνικών σχέσεων.



Πολλοί ίσως θεωρούν ότι ο αθλητισμός αναψυχής περιλαμβάνει μόνο τις υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες. Ο Scherl (1989) τονίζει ότι αθλητισμός αναψυχής δεν είναι μόνο οι υπαίθριες δραστηριότητες, αλλά μια πλειάδα δραστηριοτήτων, σωματικών και πνευματικών, η ενασχόληση με τις οποίες μπορεί να αποφέρει πολλαπλά οφέλη, σωματικά, ψυχικά αλλά και πνευματικά, στους συμμετέχοντες. Έτσι, η δομή των προγραμμάτων του αθλητισμού αναψυχής σύμφωνα με τους Mull, Bayless, Ross και Jamieson (1997) συγκροτείται από ένα εκτεταμένο φάσμα δραστηριοτήτων που περιλαμβάνει:

- α. Προγράμματα αθλητισμού αναψυχής με δομημένη-εκπαιδευτική μορφή (Instructional Sport), όπως προγράμματα μαζικής άθλησης, γυμναστήρια και κέντρα υγείας, σχολές εκμάθησης αθλημάτων, αθλητικές ακαδημίες κ.λπ.



- β. Προγράμματα αθλητισμού αναψυχής για ελεύθερα ασκούμενους (Informal Sport), όπου οι συμμετέχοντες ασκούνται ατομικά σε κέντρα άθλησης και αναψυχής, σε πισίνες, σε χιονοδρομικά κέντρα κ.λπ., με στόχο τη διασκέδαση, την υγεία και την ικανοποίηση της συμμετοχής.

- γ. Προγράμματα αθλητισμού αναψυχής στο πλαίσιο οργανισμών (Intramural Sport), όπως συμμετοχή σε σχολικούς, πανεπιστημιακούς, εργασιακούς αγώνες, τουρνουά, τοπικούς αγώνες δρόμου κ.λπ.
- δ. Προγράμματα αθλητισμού αναψυχής ομάδων με κοινά ενδιαφέροντα (Extramural Sport), όπου επίσημες ομάδες και σωματεία αποτελούνται από άτομα με κοινά αθλητικά ενδιαφέροντα και συμμετέχουν σε αυτές, όπως σύλλογοι δρομέων υγείας, ομάδες ποδηλασίας κ.λπ.
- ε. Προγράμματα αθλητισμού αναψυχής σωματείων και λεσχών (Club Sport), όπου οι ασκούμενοι ανήκουν σε κάποιο σωματείο-λέσχη που αναπτύσσει συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες όπως τένις, γκολφ, μπότσια, κ.λπ.



ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΡΟΠΑΛΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Αθλήματα ροπαλοσφαίρισης θεωρούνται εκείνα τα αθλήματα, και οι παραλλαγές τους που διεξάγονται στο ισόπλευρο «διαμάντι» (diamond) που σχηματίζεται από τέσσερις βάσεις και υπάγονται στη δικαιοδοσία της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Μπέιζμπολ και Σόφτμπολ (World Baseball and Softball Confederation – WBSC). Τέτοια αθλήματα είναι το baseball, το fastpitch softball, το slowpitch softball και το baseball5.



3.1 BASEBALL – FASTPITCH SOFTBALL

Το baseball και το fastpitch softball εμφανίστηκαν από κοινού στους Ολυμπιακούς Αγώνες (το baseball για τους άνδρες, το fastpitch softball για τις γυναίκες) και θεωρούνται τα «αγωνιστικά» αθλήματα ροπαλοσφαίρισης. Διεξάγονται εθνικά και διεθνή πρωταθλήματα, με συμμετοχή υψηλού επιπέδου υψηλά αμειβομένων αθλητών, τα οποία παρακολουθούνται από χιλιάδες φιλάθλους στα γήπεδα και εκατομμύρια φίλους σε όλα τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

3.1.1 Χαρακτηριστικά–ομοιότητες–διαφορές baseball – fastpitch softball

Παρόλο που οι κανόνες, οι κανονισμοί και η αγωνιστική φιλοσοφία είναι σχεδόν ίδια για τα δύο αγωνίσματα, στην ουσία, αποτελούν διαφορετικά αθλήματα, όπως ισχύει σε περιπτώσεις άλλων ομαδικών αθλημάτων, όπως επί παραδείγματι το ποδόσφαιρο και το ποδόσφαιρο σάλας, η καλαθοσφαίριση και η καλαθοσφαίριση 3x3, η πετοσφαίριση και η παράλια πετοσφαίριση. Η ταύτιση των δύο αθλημάτων συμβαίνει ουσιαστικά λόγω της κοινής παρουσίας των αθλημάτων ροπαλοσφαίρισης στο Ολυμπιακό Πρόγραμμα, με το baseball να εκπροσωπεί τους άνδρες και το fastpitch softball τις γυναίκες, όπως έχει προαναφερθεί. Παρακάτω αναφέρονται οι κυριότερες διαφορές των δύο αθλημάτων:

- α. Ο τρόπος ρίψης (pitch – pitching motion). Είναι ίσως η ουσιαστικότερη διαφορά ανάμεσα στα δύο αθλήματα. Στο baseball (εικόνα 3.1), ο ρίπτης (pitcher) στέκεται και ρίχνει την μπάλα από τη βάση του ρίπτη (pitcher's plate) που βρίσκεται στην κορυφή ενός μικρού υψωμένου λόφου (mound) σε απόσταση 18,29 μέτρων από την τελική βάση (home plate). Ο κανονισμός δίνει το δικαίωμα στον ρίπτη να εκτελέσει τη ρίψη με όποιον τρόπο επιθυμεί (κίνηση του χεριού από πάνω, από κάτω, από το πλάι). Πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, οι ρίπτες στο baseball εκτελούν τη ρίψη με από πάνω κίνηση του χεριού (overhand throw). Στο fastpitch softball (εικόνα 3.2), ο ρίπτης (pitcher) στέκεται και ρίχνει την μπάλα από τη βάση του ρίπτη (pitcher's plate) στο κέντρο του κύκλου του ρίπτη (pitcher's circle), που βρίσκεται σε επίπεδο έδαφος, σε απόσταση 14,03 και 13,11 μέτρων από την τελική βάση (home plate), για τους άνδρες και τις γυναίκες αντίστοιχα. Εδώ ο κανονισμός υποχρεώνει τον ρίπτη (pitcher) να εκτελέσει έναν ολόκληρο προς τα πίσω κύκλο (windmill pitch) ή μισό οπίσθιο κύκλο (slingshot pitch) για την εκτέλεση της ρίψης.