



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΧΩΡΟΤΑΞΙΑΣ,
ΠΟΛΕΟΔΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

ΔΠΜΣ - ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

«Φυσική Σωματική Άσκηση και Τουρισμός : Προϋπόθετα και επιπτώσεις καλών πρακτικών»



Επιμέλεια: Γκογκινούδη Παρασκευή
Επιβλέπων Καθηγητής: Νικόλαος Βογιαζίδης

Βόλος, Ιούνιος 2025

ΔΗΛΩΣΗ

Βεβαιώνω ότι η παρούσα εργασία είναι δική μου, δεν έχει γραφτεί από άλλο πρόσωπο με ή χωρίς αμοιβή, δεν έχει αντιγραφεί από δημοσιευμένη ή αδημοσίευτη εργασία άλλου και δεν έχει προηγουμένως υποβληθεί για βαθμολόγηση στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας ή αλλού. Βεβαιώνω επίσης ότι είμαι εν γνώσει των κανόνων περί λογοκλοπής του ΤΜΧΠΠΑ και ότι στο πλαίσιο αυτού έχουν τηρηθεί όλοι οι κανόνες κατά την ακαδημαϊκή δεοντολογία, σχετικά με αναφορές, βιβλιογραφία, κ.λπ., τόσο από έντυπες όσο και από ηλεκτρονικές πηγές. Σε περίπτωση λογοκλοπής αποδέχομαι όλες ανεξαιρέτως τις ποινές που προβλέπουν οι εκάστοτε Κανονισμοί του ΠΘ ή και του ΤΜΧΠΠΑ.

Ημερομηνία:

Ονοματεπώνυμο: Γκογκινούδη Παρασκευή

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η φυσική δραστηριότητα στον τουρισμό έχει θετικές επιπτώσεις τόσο στον τουριστικό τομέα όσο και στις τοπικές οικονομίες, καθώς ενισχύει τη ζήτηση για τουριστικούς προορισμούς και δημιουργεί νέες ευκαιρίες για ανάπτυξη. Παράλληλα, η ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας ενδυναμώνει τη βιωσιμότητα των προορισμών και προάγει τη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος μέσω αειφόρων πρακτικών. Ωστόσο, η επιτυχία της εφαρμογής της φυσικής δραστηριότητας απαιτεί κατάλληλες υποδομές, εκπαιδευμένο προσωπικό, και στρατηγικές ασφάλειας και υγείας. Ο αθλητικός τουρισμός, μέσω δραστηριοτήτων όπως οι μαραθώνιοι, οι οργανωμένες αθλητικές εκδηλώσεις, και οι φυσικές δραστηριότητες, συνδυάζει την αναψυχή με τη σωματική άσκηση, ενισχύοντας την τουριστική εμπειρία και την οικονομική ανάπτυξη των περιοχών. Η ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων αθλητικού τουρισμού, σε συνεργασία με τοπικούς φορείς, μπορεί να ενισχύσει την ελκυστικότητα των προορισμών και να συνδέσει τη φυσική δραστηριότητα με τοπικές πολιτιστικές και περιβαλλοντικές αξίες. Ωστόσο, οι προκλήσεις που σχετίζονται με τις υποδομές, τη διαχείριση των φυσικών πόρων και την ασφάλεια απαιτούν συνεχή προσοχή και στρατηγική συνεργασία μεταξύ όλων των φορέων του τουριστικού τομέα.

Λέξεις-κλειδιά: σωματική άσκηση, φυσική δραστηριότητα, τουρισμός, επιπτώσεις, καλές πρακτικές

ABSTRACT

Physical activity in tourism has positive impacts on both the tourism sector and local economies, as it strengthens the demand for tourist destinations and creates new opportunities for development. At the same time, the integration of physical activity strengthens the sustainability of destinations and promotes the conservation of the natural environment through sustainable practices. However, the success of the implementation of physical activity requires appropriate infrastructure, trained personnel, and safety and health strategies. Sports tourism, through activities such as marathons, organized sports events, and physical activities, combines recreation with physical exercise, enhancing the tourist experience and the economic development of the regions. The development of innovative sports tourism programs, in collaboration with local actors, can enhance the attractiveness of destinations and link physical activity with local cultural and environmental values. However, challenges related to infrastructure, natural resource management and security require continued attention and strategic collaboration between all stakeholders in the tourism sector.

Keywords: physical exercise, physical activity, tourism, impacts, good practices

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	3
ABSTRACT.....	4
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.....	11
2.1. Φυσική Δραστηριότητα – Ορισμοί και Είδη.....	11
2.1.1. Είδη φυσικής δραστηριότητας.....	12
2.2. Ιστορική αναδρομή φυσικής δραστηριότητας – Σχέση ανθρώπου με την κίνηση	14
2.3. Άσκηση και μακροζωία.....	14
2.4. Επιδημιολογικά δεδομένα	17
2.5. Φυσική δραστηριότητα και ψυχολογικοί παράγοντες	18
2.6. Φυσική δραστηριότητα και ψυχική ευημερία	18
2.7. Τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ.....	20
3.1. Εννοιολογικό Πλαίσιο Αθλητικού Τουρισμού	20
3.2. Ορισμοί Αθλητικού Τουρισμού	23

3.3. Διακρίσεις Αθλητικού Τουρισμού	24
3.4. Η εξέλιξη του Αθλητικού Τουρισμού	26
3.5. Μοντέλα Δημιουργίας Αθλητικού Τουρισμού	29
3.6. Διεθνή Παραδείγματα Αθλητικού Τουρισμού	31
3.7. Πλεονεκτήματα και επιπτώσεις Αθλητικού Τουρισμού	33
3.7.1. Ο αντίκτυπος του Αθλητικού Τουρισμού στην κοινωνία	33
3.7.2. Ο αντίκτυπος του Αθλητικού Τουρισμού στο Περιβάλλον	35
3.7.3. Ο αντίκτυπος του Αθλητικού Τουρισμού στην Πολιτική και τους κρατικούς φορείς.....	35
3.7.4. Ο αντίκτυπος του Αθλητικού Τουρισμού στην Οικονομία.....	36
3.7.5. Οι αρνητικές επιπτώσεις από την ανάπτυξη του Αθλητικού Τουρισμού...38	
3.8. Μελλοντικές τάσεις του Αθλητικού Τουρισμού	40
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΡΟΥΠΟΘΕΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ	44
4.1. Ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στον τουρισμό	44
4.2. Αναπτυσσόμενες εναλλακτικές μορφές αθλητικού τουρισμού	46
4.3. Παραδείγματα εναλλακτικών μορφών αθλητικού τουρισμού από την πλευρά της ενεργής συμμετοχής του ανθρώπου	48
4.3.1. Παγκόσμιοι μαραθώνιοι αγώνες δρόμου.....	48
4.3.2. Ορειβατικές πεζοπορίες με μικρό ή μεγάλο βαθμό δυσκολίας.....	48

4.3.3. Απλοί περίπατοι στους δρόμους στην περίοδο των διακοπών	49
4.3.4. Οργανωμένες αθλητικές διοργανώσεις	49
4.3.5. Δραστηριότητες αναψυχής σε ειδικά μέρη.....	49
4.4. Εναλλακτικές μορφές αθλητικού τουρισμού την περίοδο αυτή	50
4.5 Παραδείγματα καλών πρακτικών αθλητικού τουρισμού στην Ελλάδα και την Ευρώπη.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	54
5.1. Σκοπός εργασίας	54
5.2. Ερευνητικά ερωτήματα	54
5.3. Μεθοδολογία ερευνητικής προσέγγισης	55
5.4. Αδυναμίες της έρευνας.....	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	57
6.1. Ανάλυση δεδομένων συνεντεύξεων.....	57
6.2. Σύγκριση καλών πρακτικών φυσικής σωματικής δραστηριότητας με προϋπόθετα του αθλητικού τουρισμού	65
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	68
7.1. Γενικά συμπεράσματα.....	68
7.2. Ειδικά συμπεράσματα	70
7.3 Προτάσεις πολιτικής και πρακτικές συμβουλές για Δήμους, τουριστικούς πράκτορες και τοπικές κοινότητες	72

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	74
---------------------------	-----------

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	98
------------------------	-----------

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο αθλητικός τουρισμός έχει αναδειχθεί ως μια σημαντική κατηγορία του τουρισμού, συνδυάζοντας την αγάπη για τον αθλητισμό με την ανάγκη για διακοπές και αναψυχή. Η ενασχόληση με τον αθλητισμό, είτε ως συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες είτε ως παρακολούθηση αθλητικών γεγονότων, ενσωματώνει έναν ιδιαίτερο τρόπο εμπειρίας του τουρισμού, που προσελκύει ολοένα και περισσότερους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Το αθλητικό τουριστικό προϊόν δεν περιορίζεται μόνο στη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, αλλά επεκτείνεται και σε εκδηλώσεις υψηλού προφίλ, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες, το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, καθώς και σε εξειδικευμένες ταξιδιωτικές δραστηριότητες που συνδυάζουν τη φύση, την περιπέτεια και την ευημερία του ατόμου.

Η παγκόσμια οικονομία του αθλητικού τουρισμού έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, καθιστώντας την ως έναν από τους πιο δυναμικούς τομείς στον τουριστικό κλάδο. Η ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού στηρίζεται σε αρκετούς παράγοντες, όπως οι τεχνολογικές εξελίξεις στις μεταφορές και τις επικοινωνίες, που διευκολύνουν τα διεθνή ταξίδια και την προσβασιμότητα σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις. Επίσης, οι κυβερνήσεις και οι τοπικές αρχές έχουν αναγνωρίσει τη σημασία του αθλητικού τουρισμού και προωθούν στρατηγικές για την ανάπτυξή του, δημιουργώντας υποδομές και διαφημιστικά προγράμματα που ελκύουν τουρίστες και αθλητές από όλο τον κόσμο.

Ο αθλητικός τουρισμός καλύπτει πολλές διαφορετικές κατηγορίες, από τις μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως οι Ολυμπιακοί Αγώνες και το Παγκόσμιο Κύπελλο, μέχρι τις εναλλακτικές μορφές τουρισμού που συνδυάζουν αθλητικές δραστηριότητες με την αναψυχή και τη φύση, όπως οι αθλητικοί μαραθώνιοι, η ορειβασία, η αναρρίχηση, και άλλες δραστηριότητες περιπέτειας. Επιπλέον, οι προορισμοί αθλητικού τουρισμού προσφέρουν μια ποικιλία εμπειριών, είτε πρόκειται για τη συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα και προπονητικά camps, είτε για την απλή παρακολούθηση ενός αθλητικού γεγονότος από κοντά.

Η παρούσα εργασία αποσκοπεί στο να εξετάσει τον αθλητικό τουρισμό ως ένα φαινόμενο που συνδυάζει τον αθλητισμό με τον τουρισμό, αναλύοντας τις διαφορετικές μορφές του, τη διεθνή του εξέλιξη, τα πλεονεκτήματα και τις επιπτώσεις του, καθώς και να παρουσιάσει παραδείγματα από διάφορες χώρες που έχουν επενδύσει στον τομέα αυτό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

2.1. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΟΡΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΕΙΔΗ

Ως Φυσική Δραστηριότητα ορίζεται η μετακίνηση του ανθρώπινου σώματος που έχει ως αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας σε ένα επίπεδο πάνω από το μεταβολικό επίπεδο ηρεμίας (Anshel, Freedson, Hamill, Haywiid, Horvat, & Plowman, 1991) και προσφέροντας κατά επέκταση ευεργετικά οφέλη στην υγεία (Thompson et al, 2003, p. 3109-3116). Όποια δραστηριότητα κάνουμε μέσα στην ημέρα που περιέχει το στοιχείο της κίνησης, όπως δουλειές του σπιτιού, κηπουρικές εργασίες, περπάτημα, είναι παραδείγματα φυσικής δραστηριότητας. Η Φυσική Δραστηριότητα θεωρείται γενικά ότι είναι ένας ευρύτερος όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει όλα τα είδη κινήσεων των μεγάλων μυϊκών ομάδων και συμπεριλαμβάνει τα αθλήματα, το χορό, τα παιχνίδια, τα επαγγέλματα, τις δραστηριότητες αναψυχής και την άσκηση για ανάπτυξη φυσικής επάρκειας (Corbin & Lindsey 1997, σελ, 5).

Η φυσική δραστηριότητα γενικά, διακρίνεται από την *άσκηση*, η οποία αποτελεί μια μορφή φυσικής δραστηριότητας, που είναι σχεδιασμένη, δομημένη και επαναλαμβανόμενη και γίνεται για την αύξηση ή τη διατήρηση της φυσικής επάρκειας-κατάστασης, όπως η προπόνηση στο κολυμβητήριο, η ποδηλασία, το τρέξιμο, το τένις είναι είδη άσκησης. (Story & Neumark- Sztainer, 1999). Η φυσική δραστηριότητα επιδρά θετικά στη συνολική κατάσταση της υγείας μας, ενώ η άσκηση βελτιώνει έναν ή περισσότερους παράγοντες της φυσικής μας κατάστασης (καρδιοαναπνευστική ικανότητα, μυϊκή αντοχή, μυϊκή δύναμη, ευκινησία, σύσταση σώματος).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η φυσική δραστηριότητα, η άθληση και μια ποικιλία υπαίθριων δραστηριοτήτων, με επαγγελματική απασχόληση. Αυτό περιλαμβάνει όλες τις δραστηριότητες που μπορούν να επηρεάζουν τη συνολική ημερήσια κατανάλωση ενέργειας. Σε εξάρτηση με την ηλικία και την κατάσταση υγείας του ατόμου, δεν είναι ασυνήθιστο να παρατηρήσουμε τρεις έως είκοσι φορές αύξηση του ενεργειακού μεταβολισμού ηρεμίας, σχετιζόμενη με τις απαιτήσεις της φυσικής δραστηριότητας, που να μπορεί να διατηρηθεί για λίγα λεπτά. Η έννοια της φυσικής δραστηριότητας

αναψυχής έχει ευρέως παρουσιαστεί στη βιβλιογραφία της επιδημιολογίας της άσκησης για δεκαετίες. Εξ ορισμού, αυτή περιλαμβάνει πληροφόρηση σχετικά με τη φυσική δραστηριότητα, την άσκηση, τα αθλήματα, την επαγγελματική απασχόληση και άλλες μικρότερες απασχολήσεις για την εκτίμηση του συνολικού επιπέδου τακτικής δέσμευσης με φυσική δραστηριότητα. Αυτό βέβαια δεν πετυχαίνεται εύκολα, καθώς υπάρχουν μεθοδολογικές δυσκολίες στην εκτίμηση του προτύπου δραστηριότητας για καθορισμένες χρονικές περιόδους. Παρόλα αυτά, η έννοια της φυσικής δραστηριότητας για αναψυχή, είναι πολύ χρήσιμη ως ένας ενοποιητικός, εννοιολογικός παράγοντας (Bouchard, 1994). Η φυσική δραστηριότητα συχνά παρουσιάζεται να έχει τρεις διαστάσεις: διάρκεια (π.χ., λεπτά, ώρες), συχνότητα (π.χ., φορές ανά εβδομάδα ή μήνα) και ένταση, ή ενεργητικότητα (π.χ., ρυθμός κατανάλωσης ενέργειας σε χιλιοθερμίδες). Εντούτοις, υπάρχει μία τέταρτη διάσταση που συχνά παραβλέπεται, που αναφέρεται στις συνθήκες και το σκοπό της δραστηριότητας. Το *φυσικό περιβάλλον* (θερμοκρασία περιβάλλοντος, υψόμετρο κλπ) και *ψυχολογικές ή συναισθηματικές συνθήκες* μπορεί να τροποποιήσουν τα φυσιολογικά αποτελέσματα μιας δραστηριότητας (Montoye, Kemper, Saris, & Washburn, 1996).

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας συμπεριλήφθηκε και μια κοινωνική αντίληψη για την υγεία δηλαδή ότι υγεία είναι ο βαθμός στον οποίο μπορεί ένα άτομο ή μια κοινωνική ομάδα να πραγματοποιεί τις φιλοδοξίες της και να ικανοποιεί τις ανάγκες της ώστε να αλλάξει και να αντιμετωπίσει με επιτυχία το περιβάλλον (Nies&McEwen, 2001;Who, 2021).

2.1.1. ΕΙΔΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Η φυσική δραστηριότητα παίζει σημαντικό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς βελτιώνει τη ποιότητα ζωής και έχει σαν αποτέλεσμα τη πρόληψη διάφορων ασθενειών και κυρίως καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η κάθε φυσική δραστηριότητα έχει τέσσερα χαρακτηριστικά: τη διάρκεια, τη συχνότητα, την ένταση και τον τύπο (Zachariah, 2017 p. 109-114).

Τα είδη φυσικής δραστηριότητας χωρίζονται σε δυο ομάδες : Α) Στην οργανωμένη καθημερινή φυσική δραστηριότητα, η οποία περιλαμβάνει μετακινήσεις, καθάρισμα σπιτιού κλπ, περιλαμβάνονται σχεδιασμένα προγράμματα άσκησης με στόχο της βελτίωση της υγείας. Β) Σε μη οργανωμένη φυσική δραστηριότητα όπως περπάτημα, χορό, κολύμβηση κλπ. Σαν σωματική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε σωματική κίνηση που έχει σαν αποτέλεσμα την κατανάλωση ενέργειας. Επιπλέον, τα είδη της άσκησης χωρίζονται στους ακόλουθους τύπους:

- Ισομετρική ή Οργανωμένη άσκηση, η οποία περιλαμβάνει επαναλαμβανόμενο προγράμματα ελαστικότητας σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους με σκοπό τη βελτίωση της αντοχής , της ευλυγισίας κλπ. Αυτού του τύπου οι ασκήσεις προκαλούν αύξηση της καρδιακής συχνότητας (Patel et al, 2017,p. 134–138).
- Αερόβια άσκηση: η οποία είναι κάθε κινητική δραστηριότητα με επαναλαμβανόμενες κινήσεις που απαιτεί μεγάλες ποσότητες οξυγόνου και ενεργοποιεί αναπνευστικό, καρδιακό και μυϊκό σύστημα. Σε αυτή τη κατηγορία περιλαμβάνονται η ποδηλασία, το περπάτημα, η πεζοπορία, το τένις , το τρέξιμο κ.α (Wahid et al, 2016).
- Αναερόβια άσκηση: η οποία περιλαμβάνει σωματικές και κινητικές δραστηριότητες που έχουν σαν σκοπό τη μυϊκή ενδυνάμωση και γράμμωση και έχουν μικρή χρονική διάρκεια, σε αυτή τη κατηγορία τοποθετούμε τη κολύμβηση, το κολύμπι και το περπάτημα(Patel et al, 2017,p. 134-138 ;Wilmorw & Knuttegen, 2003).

2.2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ – ΣΧΕΣΗ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ

Σύμφωνα με μελέτες που διήρκεσαν δεκαετίες, οι επιστήμονες κατέληξαν πως ο σύγχρονος άνθρωπος περπατάει πολύ λιγότερο από τον προϊστορικό άνθρωπο, ο οποίος έκανε υπερδιπλάσιο αριθμό βημάτων την ημέρα (13.200 βήματα περίπου σε σχέση με άντρες το 2010 που κατέγραψαν 5340 βήματα) για να εξασφαλίσει τη τροφή και τη στέγη του. Άρα από το 20.000 π.Χ. μέχρι το 2010 μ.Χ., ο άνθρωπος πραγματοποιεί όλο και λιγότερα βήματα στη καθημερινότητα του (Frank et al, 2012, p. 1143-1211). Μελέτη που πραγματοποιήθηκε στη νότια Καρολίνα των Η.Π.Α. σε διάστημα 30 – 70 χρόνων έδειξε πως υπάρχει αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού που προτιμά τη καθιστική ζωή και δεν κάνει κάποια σωματική δραστηριότητα (Shu Wen Ng et al, 2012,p. 659-680).

2.3. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Στην εποχή μας συνήθειες όπως το κάπνισμα, η παχυσαρκία και το αλκοόλ είναι ευρέως γνωστές για τα προβλήματα που προκαλούν στον ανθρώπινο οργανισμό. Με βάση τελευταίες έρευνες που έρχονται στο φως της δημοσιότητας, μέχρι τα μέσα του αιώνα, θα υπάρχει τρόπος ώστε ο άνθρωπος να ζει ποιοτικά μέχρι τα εκατό έτη με σύμμαχο του για τη βελτίωση του, την καθημερινή άσκηση. Έρευνες που έχουν διεξαχθεί στην Αυστραλία παρουσιάζουν μείωση των πρόωρων θανάτων έως και 13% σε μεσήλικες που πραγματοποιούν καθημερινή άσκηση υψηλής έντασης η οποία τους προκαλεί εφίδρωση. Ο Morgan το 1873 δημοσίευσε μια έρευνα όπου παρατηρούσε από το 1829 έως το 1859 τη διάρκεια ζωής των κωπηλατών των Πανεπιστημίων της Οξφόρδης και του Cambridge και απέδειξε πως είχαν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής απ τον υπόλοιπο πληθυσμό. Ενώ με έρευνα του Pole- Dnak το 1972 ο πρωταθλητισμός είναι αρνητικός παράγοντας στη μακροζωία του ανθρώπου σε αντίθεση με τα πλεονέκτημα που προσφέρει η άσκηση (Collen & Ross, 2002). Μια πρόσφατη (2012) γερμανική έρευνα έδειξε ότι η θνησιμότητα παρουσιάζεται 30-35% μικρότερη σε

όσους ασκούνται σωματικά σε σχέση με εκείνους που δεν είναι δραστήριοι (Reimers et al, 2012). Την ίδια ώρα Γερμανική μελέτη κάνει αναφορά σε 8 διαφορετικούς πληθυσμούς και παρουσιάζει πως η ζωή όσων ασκούνται είναι κατά 0,4 έως 6,9 χρόνια μεγαλύτερη σε σχέση με όσους δεν ασκούνται συστηματικά. Ενώ παράλληλα διαφοροποιεί τα όρια ζωής ανάλογα με το είδος της άσκησης (Karvinen et al, 2015). Άλλη μελέτη στις ΗΠΑ το 2012 επίσης υποστηρίζει πως 75 λεπτά γρήγορο περπάτημα τη βδομάδα σχετίζεται με αύξηση 1, 8 χρόνια ζωής (Moore et al, 2012). Το 2018 μια μελέτη στην Νάπολη της Ιταλίας υποστήριξε ότι όσοι ασκούνται δεν έχουν μόνο σαν ευεργετικό αποτέλεσμα το αίσθημα ευεξίας αλλά επηρεάζεται θετικά και η πλαστικότητα του εγκεφάλου (Mandolesi et al, 2018) . Γενικότερα η επιστήμη από το παρελθόν έως και σήμερα ασχολείται με τα οφέλη της άσκησης στην υγείας και τα πλεονεκτήματα που προσφέρει στον άνθρωπο. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο Beck ο οποίος αποκαλεί << την άσκηση σαν δραστικό όπλο απέναντι στην πρόωρη γήρανση>>, ενώ ο Holmann αναφέρει << η άσκηση είναι ο μόνος τρόπος μετά τα 40 έτη να επιβραδυνθούν οι φυσικές λειτουργίες της γήρανσης>>(Collen & Ross, 2002). Ωστόσο ο ιδανικότερος συνδυασμός για να αυξηθεί το προσδόκιμο ζωής είναι ο άνθρωπος να ζήσει μια ευχάριστη ζωή με πνευματική αλλά και με σωματική άσκηση που θα του εξασφαλίζει υγεία, ενέργεια αλλά και θα τον αποτρέψει από προβλήματα υγείας όπως είναι η νόσος Alzheimer, η άνοια, εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιοπάθειες, παχυσαρκία, διαβήτης, καρκίνος κ.α.(Frank et al, 2012,p. 1143-1211; Briazgounov et al, 1988, p. 242-50).

Η σωματική δραστηριότητα σε φυσικό περιβάλλον είναι ικανή να προσφέρει πρόσθετα οφέλη για την υγεία, σε σύγκριση με εκείνα που προκύπτουν από ισάξια δραστηριότητα σε αστικό ή κλειστό περιβάλλον (D. E. Bowler et al. 2010, Richardson et al. 2013, Thompson Coon et al. 2011). Αυτό προκύπτει από το γεγονός ότι η έκθεση στη φύση προκαλεί θετική ψυχολογική απάντηση, όπως αυξημένη θετική διάθεση και μείωση του στρες (Hartig et al. 2014, Lachowycz and Jones 2011, van den Bosch and Ode Sang 2017).

Ο μηχανισμός ο οποίος συνδέει τη δραστηριότητα στη φύση και την επιρροή της στη μείωση του στρες και όλα τα άλλα θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα δεν είναι ακόμη σαφής. Στις πιθανές εξηγήσεις περιλαμβάνεται η ψυχο-εξελικτική θεωρία. Ευρήματα μελέτης ήταν σύμφωνα με αυτά της ψυχο-εξελικτικής θεωρίας, ότι δηλαδή οι αποκαταστατικές επιρροές της φύσης περιλαμβάνουν μια πιο θετική συναισθηματική κατάσταση, σε φυσιολογικής έντασης δραστηριότητες και ότι αυτές οι αλλαγές δημιουργούνται από εστίαση της προσοχής στο φυσικό περιβάλλον (Ulrich et al.), όπου και προκαλούνται συναισθήματα σύνδεσης με τη φύση (Cervinka et al. 2012). Επίσης και το χρώμα του περιβάλλοντος παίζει σημαντικό ρόλο ως μηχανισμός σύνδεσης με τη φύση και στην καλή διάθεση κατά την διάρκεια της άσκησης. Σε έρευνα η οποία εξέτασε την διαταραχή της διάθεσης καθώς και την αίσθηση αντιληπτής άσκησης σε σχέση με το χρώμα, βρέθηκε ότι κατά τη διάρκεια της έκθεσης σε πράσινο χρώμα υπήρχε χαμηλότερη διαταραχή της διάθεσης σε σύγκριση με το γκρι και το κόκκινο. Τα συναισθήματα θυμού βαθμολογήθηκαν υψηλότερα μετά την έκθεση σε κόκκινο χρώμα σε σχέση με τα υπόλοιπα, όπως και τα συναισθήματα έντασης, κατάθλιψης, κόπωσης, σθένους και σύγχυσης, όπου δεν διέφεραν μεταξύ των χρωμάτων. Αυτή η μελέτη έδειξε ότι το πράσινο χρώμα έχει συμβολή στα θετικά συναισθήματα κατά την διάρκεια της άσκησης (Akers et al. 2012).

Ανασκόπηση των (Diana Bowler et al. 2010) 25 μελετών που σύγκριναν τις δραστηριότητες της βόδισης και το τρέξιμο σε φυσικό περιβάλλον σε σχέση με τα κλειστά περιβάλλοντα άσκησης διαπίστωσε ότι η άσκηση σε φυσικό περιβάλλον συσχετίστηκε με μείωση άγχους, του θυμού, της κόπωσης και της θλίψης (Diana Bowler et al. 2010). Οι (Thompson Coon et al. 2011) εξέτασαν τις επιδράσεις της σωματικής δραστηριότητας σε φυσικά περιβάλλοντα σε σύγκριση με τη σωματική δραστηριότητα σε εσωτερικούς χώρους για την ψυχική και σωματική ευεξία, την ποιότητα ζωής που σχετίζεται με την υγεία και τη μακροχρόνια συμμόρφωση στη σωματική δραστηριότητα σε 11 μελέτες. Οι συγγραφείς ανέφεραν ευεργετικά αποτελέσματα των φυσικών περιβαλλόντων για μια σειρά ψυχολογικών αποκρίσεων, όπως αναζωογόνηση, θετική διάθεση, ένταση, σύγχυση, θυμό, κατάθλιψη και ευεξία. Υπήρξαν επίσης ενδείξεις μεγαλύτερης απόλαυσης και ικανοποίησης με την

υπαίθρια δραστηριότητα, με ενδείξεις μεγαλύτερης πρόθεσης για επανάληψη της δραστηριότητας.

2.4. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Επιστήμονες από όλο το κόσμο έκαναν και κάνουν μελέτες σχετικά με το τρόπο ζωής που ακολουθεί ο πληθυσμός και τις επιπτώσεις που έχει η καθιστική ζωή στον οργανισμό του ανθρώπου. Ενδεικτικά στην Αυστραλία από το 1990 έως και το 1992 μελέτες έδειξαν πως το 29, 7 % του πληθυσμού ακολουθεί καθιστικό τρόπο ζωής γεγονός που το συσχέτισαν και με το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο των ανθρώπων που ακολουθούσαν αυτόν τον τρόπο (Owen et al, 1992,p. 5-10).

Το 1996 στις ΗΠΑ σε μια μελέτη που αφορούσε παιδιά ηλικίας 11-16 ετών διαπιστώθηκε πως το 50% των αγοριών και το 75% των κοριτσιών δεν είχαν ασκηθεί καθόλου για τρεις εβδομάδες. Η ίδια μελέτη έδειξε πως γυναίκες άνω των 55 ετών τα έτη 1992-1993 ξόδευαν 44 ώρες την εβδομάδα μπροστά στη τηλεόραση (Dietz et al, 1996,p. 829-840). Άλλη μελέτη που αναφέρεται στη χρονική περίοδο 1998-2018 στη Βόρεια Αμερική παρουσίασε πως μόνο το 6% του πληθυσμού κάνει κάποια μορφή σωματικής άσκησης (Finni et al, 2012,p. 211-219). Το 2003 μια Ευρωπαϊκή μελέτη έδειξε πως οι μεσογειακοί λαοί ακολουθούν καθιστική ζωή σε σχέση με τους σκανδιναβικούς λαούς, χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία και έδειξε πως το 43, 3 των Σουηδών και το 87, 8 των Πορτογάλων δεν κάνουν καμία σωματική δραστηριότητα (Varo et al, 2003, p. 138-146). Μελέτη το 2007 στην Ισπανία έδειξε πως το 70% των γυναικών και το 45-50% των αντρών ακολουθούν καθιστική ζωή και διαθέτουν λιγότερο από 25-30 λεπτά τη μέρα για κάποια δραστηριότητα (Cabreta de Leon et al, 2007 p. 244-250). Το Σεπτέμβριο του 2016 μια μελέτη του Αμερικάνικου Συνδέσμου Καρδιολογίας έδειξε πως ο μέσος πολίτης στην Αμερική ξοδεύει για σωματική άσκηση 0,2 ώρες την ημέρα. (Rohm Young, et al, 2016).

2.5. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Υπάρχουν έρευνες που συσχετίζονται με τη παχυσαρκία και τη κατάθλιψη. Σημαντική ένδειξη είναι τα παιδιά τα οποία από τη παιδική τους ηλικία παρουσιάζουν εικόνες απομόνωσης και χαμηλής αυτοεκτίμησης εξαιτίας της εξωτερικής τους εμφάνισης. Αυτό δεν αποτελεί βέβαια χαρακτηριστικό της κοινωνίας μας μόνο για τα παιδιά αλλά και τους ενήλικες καθώς λόγω της κακής εικόνας του σώματος τους τρέφουν αρνητικά συναισθήματα για τον εαυτό τους (Strauss, 2000,p. 15-25).

Το 2000 οι Crocker αξιολόγησαν τη σχέση που έχει η φυσική δραστηριότητα με την αυτοαντίληψη τόσο στα κορίτσια όσο και στα αγόρια και τα συμπεράσματα της έρευνας τους έδειξαν πως σωματική άσκηση και αυτοαντίληψη σχετίζονται θετικά μεταξύ τους (Crock et al, 2000,p. 383-394). Σημαντική είναι επίσης έρευνα που έχει γίνει και δείχνει πως τα κορίτσια στην εφηβεία έχουν ψυχοσωματικά προβλήματα και αρχίζουν να προσέχουν την εικόνα τους και να ενδιαφέρονται για αυτή με αποτέλεσμα να κάνουν κάποια φυσική δραστηριότητα που βοηθάει στην ψυχολογική τους αλλά και στη σωματική τους βελτίωση (Μπερτάκη κ.α, 2007,σελ. 386 -395).

2.6. ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Σύμφωνα με έρευνες η άσκηση παίζει πολύ δραστικό ρόλο στη μείωση του άγχους. Πιο συγκεκριμένες μελέτες δείχνουν πως άτομα που πραγματοποιούν κάποιου είδους αθλητική δραστηριότητα , ακόμη και απλό βάδισμα για τις επόμενες δυο με τρεις ώρες μετά το πέρας της άσκησης εμφανίζουν πιο χαμηλά επίπεδα στρες. Οι μέθοδοι που ακολουθήθηκαν για να διαπιστωθεί αυτό στις παραπάνω έρευνες είναι το ηλεκτρομυογράφημα και το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (Tuson et al, 1993,p. 80-121).

2.7. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Σύμφωνα με τους Bonner, Clark & Mach, τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας είναι η βελτίωση στην ποιότητα ζωής του ανθρώπου μέσα από φυσικές δραστηριότητες που ενισχύουν την σωματική υγεία, η αύξηση και διατήρηση της αυτοπεποίθησης (Bonner, 2017), η θωράκιση ανοσοποιητικού συστήματος, η βελτίωση καρδιακής λειτουργίας, η προστασία από στεφανιαία νόσο, η επιβράδυνση βιολογικής φθοράς, η μείωση αρτηριακής πίεσης, η αύξηση μυϊκής ενδυνάμωσης, η διατήρηση σωστού σωματικού βάρους, η δυνατότητα προσαρμογής οργανισμού σε έντονους ρυθμούς, η καλύτερη ευλυγισία- ισορροπίας και η συμβολή στη πρόληψη ψυχικών νοσημάτων (Clark & Mach, 2016; Wegner et al, 2015, p. 1002-1014). Σύμφωνα με νεότερα δεδομένα η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας και η αδράνεια σε συνδυασμό με λανθάνουσες καθημερινές συνήθειες, όπως η καθιστική ζωή, το κάπνισμα και η παχυσαρκία, αποτελούν σημαντικό παράγοντα κινδύνου και αντιπροσωπεύουν το 6% της παγκόσμιας θνησιμότητας επιφέροντας ταυτόχρονα μεγάλες δαπάνες στο σύστημα υγείας (Bonner, 2017).

Στάσεις που επηρεάζουν τη φυσική δραστηριότητα

Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν και να επιδράσουν θετικά στον άνθρωπο για να αποκτήσει τη συνήθεια κάποιας φυσικής δραστηριότητας είναι η σωματική εικόνα που βελτιώνεται μέσα από την άσκηση, η συναισθηματική σταθερότητα αλλά και η μείωση της επιθετικότητας. Ο άνθρωπος μέσα από οποιοδήποτε είδος δραστηριότητας αποκτά αυτοεκτίμηση και αυτό πεποίθηση που τον ενθαρρύνουν να επιτύχει τους στόχους του. Σύμφωνα με τους Crews & Landers τα άτομα που είναι καλά σωματικά αντιδρούν πιο σωστά απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις σε αντίθεση με τα άτομα που δεν έχουν κάποιου είδους δραστηριότητας και καταλήγουν σε καταθλιπτικά επεισόδια (North et al, 1990, p. 379-415).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ, Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

3.1. ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Μέχρι την προηγούμενη δεκαετία η έλλειψη ερευνών σχετικά με την ύπαρξη και τα οφέλη του αθλητικού τουρισμού δε διευκόλυνε τη ζήτηση διεξαγωγής μεγάλων αθλητικών γεγονότων από τις διάφορες πόλεις (Bramwell, 1997). Οι τοπικές αρχές δεν είχαν πρόσβαση σε πληροφορίες για την αποτελεσματικότητα των αθλητικών γεγονότων στον τουρισμό και στην ανάπτυξη στρατηγικών για επενδύσεις στον αθλητισμό. Την τελευταία

δεκαετία έγιναν έρευνες που τόνισαν τη σπουδαιότητα του αθλητικού τουρισμού και όρισαν τα χαρακτηριστικά του. Όταν κάνουν εγχώρια ή διεθνή ταξίδια οι άνθρωποι του αθλητισμού συχνά αναφέρονται ως τουρίστες, τουλάχιστον για στατιστικούς και τεχνικούς λόγους. Αυτό ίσως σημαίνει πως ο αθλητισμός και ο τουρισμός κάποιες φορές είναι αποτελεσματικά υποκατάστατα μεταξύ τους (Moore et al., 1995). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τουρισμού (WTO) σε μια συνδιάσκεψη με τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή που πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2001 στην Ισπανία, αναγνώρισε τη σύνδεση μεταξύ αθλητισμού - τουρισμού. Με έρευνά του την ίδια χρονιά προσδιόρισε ότι ο αθλητισμός συμβάλει στο ακαθάριστο εγχώριο προϊόν (ΑΕΠ) των βιομηχανοποιημένων εθνών σε ένα ποσοστό της τάξης του 1-2% και ο τουρισμός σε ποσοστό 4-6%.

Από τα μέσα της δεκαετίας του '90 έχει αυξηθεί κατά πολύ το ενδιαφέρον για τον αθλητικό τουρισμό τόσο από τη βιομηχανία της άθλησης και του τουρισμού, όσο και από την ακαδημαϊκή κοινότητα. Το να ταξιδεύει κανείς για να πάρει μέρος ή να παρακολουθήσει ένα αθλητικό γεγονός δεν είναι κάτι καινούργιο, αν και η χρήση του όρου

αθλητικός τουρισμός για να περιγράψει αυτό το είδος του αθλητικού ταξιδιού έγινε περισσότερο εκτεταμένη τα τελευταία 10 χρόνια. Σήμερα, πολλές κυβερνήσεις σε όλο

τον κόσμο έχουν αναπτύξει στρατηγικές αθλητικού τουρισμού, οι οποίες έχουν διαφορετικό βαθμό επιτυχίας. Στην ακαδημαϊκή σφαίρα, το πεδίο των δοκιμίων που έχουν γραφεί πάνω στον αθλητικό τουρισμό έχει αυξηθεί μετά το τέλος της δεκαετίας του '90.

Ο Σφακιανάκης (2000), αναφέρει ότι οι τουρίστες στις διακοπές ασχολούνται με αθλητικές δραστηριότητες για 3 κυρίως λόγους: α) βρίσκουν ελεύθερο χρόνο, β) βρίσκουν διαθέσιμες εγκαταστάσεις και προσωπικό και γ) απομακρύνονται από τις αιτίες που τους δημιουργούν προβλήματα υγείας, ενώ ο αθλητισμός τους επιτρέπει να κινηθούν, να ενδυναμώσουν τον οργανισμό τους και να αποκαταστήσουν την υγεία τους. Η παρακολούθηση αθλητικών διοργανώσεων, η άθληση στον ελεύθερο χρόνο και οι

διακοπές συνιστούν συνδυασμένα γεγονότα για μεγάλες ομάδες ανθρώπων. Ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί σήμερα διαδεδομένο φαινόμενο με αυξητικές τάσεις. Λόγω της κοινωνικής και οικονομικής του δύναμης, το είδος αυτό του τουρισμού έχει αναγνωριστεί ως περιοχή ακαδημαϊκού ενδιαφέροντος (Standeven & De Knop, 1999).

Οι Higham & Hinch (2003), έδειξαν ότι τα 3 κύρια συστατικά του αθλητικού τουρισμού είναι ο αθλητισμός, ο χώρος και ο χρόνος και είναι αλληλένδετα τμήματα του ίδιου συστήματος. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει τους αθλητικούς μάνατζερ να επεκτείνουν την αγορά του αθλητικού θεάματος με επαγωγή στον αθλητικό τουρισμό. Εξετάζοντας τις εμπειρίες των καταναλωτών του αθλητικού τουρισμού, οι Bouchet και

συν. (2004), δημιούργησαν το Optimal Stimulation Level (OSL), ένα περιεκτικό μοντέλο που παρουσιάζει τις μεταβλητές που εξηγούν την κατανάλωση αθλητικού τουρισμού (μεταβλητές που σχετίζονται με την αξία του κάθε ατόμου, χωρικές μεταβλητές και διαπροσωπικές μεταβλητές), συνεχίζει με το αποτέλεσμα της κατανάλωσης (που σημαίνει τις εμπειρίες από τη φυσική δραστηριότητα και τον προορισμό) και καταλήγει στις νέες παρατηρούμενες συμπεριφορές (δηλαδή ότι οι συμπεριφορές των αθλητικών τουριστών χαρακτηρίζονται από νέες σχέσεις με τον

εαυτό τους, το χώρο και τους γύρω τους). Στην τυπολογία του αθλητικού τουρίστα των Standeven & De Knop (1999), διαφαίνονται όλοι οι τύποι αθλητικού τουρίστα και οι πιθανές δραστηριότητές του. Με βάση τον αθλητισμό ο τουρισμός χωρίζεται σε επαγγελματικό τουρισμό ενεργητικό (π.χ., προπονητές, αθλητές) και παθητικό (π.χ., βοηθητικό προσωπικό, παράγοντες) και τουρισμό αναιμυχής ενεργητικό (διακοπές με αθλητική δραστηριότητα) και παθητικό (θεατές, νοσταλγοί, κλπ).

Για τον Huescar (2001), ο αθλητισμός και ο τουρισμός έχουν κοινό έδαφος. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την κατανόηση διαφορετικών κουλτούρων και τρόπων ζωής, τη συμβολή στην προώθηση και διατήρηση της ειρήνης και στην ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των ανθρώπων. Κατά τον ίδιο, τουρισμός και αθλητισμός είναι στενά συνδεδεμένες έννοιες τόσο στη θεωρία, όσο και στην πράξη. Ο DeVillars (2001), περαιτέρω πιστοποιεί τη στενή σύνδεση των 2 αυτών εννοιών. Ο αθλητικός τουρισμός μπορεί να οριστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους (Kartakoulis, 2000), αλλά οι περισσότεροι ορισμοί του καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από τη νοοτροπία και την κοινωνία στην οποία διατυπώνονται (Epitropoulos, 2002). Οι Standeven & De Knopp (1999), έκαναν μια προσπάθεια να παρέχουν έναν πλήρη ορισμό του αθλητικού τουρισμού λαμβάνοντας υπόψη τη σημασία του. Έτσι, η έννοια αυτή περιέχει τα εξής χαρακτηριστικά:

Ενεργητική και παθητική ανάμιξη σε αθλητική δραστηριότητα. Συμμετοχή σε οργανωμένες ή μη δραστηριότητες. Πραγματοποίηση για εμπορικούς, μη εμπορικούς και επιχειρηματικούς λόγους. Ελκυστικό ταξίδι μακριά από τη δουλειά και το σπίτι.

Ο Kurtzman (2005), χώρισε τα είδη του αθλητικού τουρισμού σε 5 κατηγορίες: 1. Τα αθλητικά γεγονότα (π.χ., Ολυμπιακοί Αγώνες, παγκόσμια πρωταθλήματα, διεθνείς συναντήσεις). 2. Τα αθλητικά θεάματα (π.χ., συνέδρια, μουσεία). 3. Τις αθλητικές εκδρομές (π.χ., σαφάρι, εκδρομές περιπέτειας). 4. Τα αθλητικά καταφύγια (π.χ., προπονητικά κάμπινγκ, κατασκηνώσεις). 5. Τις κρουαζιέρες (π.χ., ιστιοπλοΐα, καταδύσεις, ψάρεμα).

Η Gibson (1998), χωρίζει τον αθλητικό τουρισμό σε άλλες 3 μεγάλες κατηγορίες: α) Την παρακολούθηση κάποιου αθλητικού γεγονότος, β) Την επίσκεψη σε κάποιο αθλητικό θέαμα, γ) Την ενεργητική συμμετοχή.

Έτσι, ο αθλητικός τουρισμός χαρακτηρίζεται ως ολοκληρωμένη τουριστική εμπειρία, στην οποία τα αθλήματα βρίσκονται στο κέντρο της διαδικασίας. Επίσης, ως αθλητικός τουρισμός, ορίζεται η εμπειρία του ταξιδιού ως αποτέλεσμα συμμετοχής σε αθλητική δραστηριότητα ή γεγονός/εκδήλωση (Karlis, 2002), όπου το αθλητικό γεγονός είναι η κύρια αιτία του ταξιδιού (Katerinopoulou, 2002). Ένας από τους πιο διευκρινιστικούς ορισμούς είναι ο εξής: «ταξίδι για μη εμπορικούς σκοπούς, με σκοπό τη συμμετοχή σε δραστηριότητες golf μακριά από το τοπικό περιβάλλον του ταξιδιώτη» (Rendman, 2003).

3.2. ΟΡΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ενώ ο αθλητικός τουρισμός ήταν πάντα δημοφιλής, την τελευταία δεκαετία ο αριθμός των ατόμων που παρακολουθούν αθλητικές εκδηλώσεις σε άλλες χώρες, έχει αυξηθεί δραστικά. Οι άνθρωποι τώρα ταξιδεύουν πολύ μακριά, μόνο και μόνο για να παρακολουθήσουν τις αγαπημένες τους εκδηλώσεις, κάτι που εξηγεί την ξαφνική άνοδο της δημοτικότητας.

Αθλητικός τουρισμός νοείται «κάθε ανάμειξη ενεργητική ή και παθητική σε αθλητικές δραστηριότητες εντασσόμενες στο πλαίσιο του τουρισμού ως επιλογή και με πρωτεύοντα στόχο την ψυχαγωγία και την ήπια άθληση και όχι τη συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα ή την προετοιμασία τους για αυτά. Οι αθλητικές δραστηριότητες σχετικές με τον τουρισμό περιλαμβάνουν : α. Την ενεργητική, μεμονωμένα ή σε ομάδα, συμμετοχή του τουρίστα – επισκέπτη σε ένα άθλημα ή και σε αθλητικές εκδηλώσεις, β. Προσωπική εξέλιξη ή βελτίωση της κατάρτισης σε ένα άθλημα, μεμονωμένα ή σε ομάδα, γ. Παρακολούθηση αθλήματος ως θεατής ή υποστηρικτής μιας ομάδας, ενός αθλήματος ή μιας αθλητικής διοργάνωσης, δ. Επίσκεψη σε τοποθεσίες και μέρη που

σχετίζονται με την ιστορία, την πολιτιστική κληρονομιά, την κουλτούρα του αθλήματος ή ενός αθλητικού μύθου (sporting legend) και ε. Βελτίωση της υγείας, φυσικής κατάστασης και ευεξίας μέσω της αθλητικής δραστηριότητας». (Υπουργείο Τουρισμού, 2018)

3.3. ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Διακρίνεται στο εξής κατηγορίες : Α. Τουρισμός Αθλητικών Διοργανώσεων, ο οποίος περιλαμβάνει τόσο τους τουρίστες που ταξιδεύουν για να παρακολουθήσουν, ως θεατές, αθλητικούς αγώνες, συνδυάζοντας χρονικά τις διακοπές τους με τις αθλητικές διοργανώσεις, όσο και τις ομάδες αθλητών, τους μεμονωμένους αθλητές, τις αποστολές, τους τεχνικούς και τους δημοσιογράφους, που ταξιδεύουν για να συμμετέχουν σε αθλητικές διοργανώσεις, όσο και τις ομάδες αθλητών, τους μεμονωμένους αθλητές, τις αποστολές, τους τεχνικούς και τους δημοσιογράφους, που ταξιδεύουν για να συμμετέχουν σε αθλητικούς αγώνες και παρατείνουν χρονικά τη διαμονή τους στον τόπο διεξαγωγής του αθλητικού αγώνα. Β. Τουρισμός Αθλητικής Αναψυχής – Περιπέτειας, ο οποίος αναφέρεται στον τουρίστα που στο πλαίσιο των διακοπών του αποβλέπει παράλληλα και στη βελτίωση της υγείας, φυσικής του κατάστασης και ευεξίας, ή που επισκέπτεται έναν ασυνήθιστο, δυσπρόσιτο, απομονωμένο ή εξωτερικό χώρο για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων αναψυχής ως ακολούθως: α. Προγράμματα υπαίθριων αθλητικών δραστηριοτήτων, οι οποίες διακρίνονται σε ήπιες όπως πεζοπορία, ιππασία, τρέξιμο, τοξοβολία αναψυχής. Ιστιοπλοΐα, έντονες δραστηριότητες όπως κατάβαση με φουσκωτή βάρκα (rafting) θαλάσσιο σκι, ποδηλασία βουνού, αυτόνομη κατάδυση (scubadiving), αναρρίχηση, ιστιοσανίδα (windsurfing), κυματοδρομία (surfing), και δραστηριότητες αυξημένης επικινδυνότητας (extremesports) όπως bungeejumping, cliffdiving, ελεύθερη πτώση (skydiving). β. Χειμερινός – χιονοδρομικός τουρισμός. Με τον όρο αυτό νοείται η ενασχόληση με το σύνολο των δραστηριοτήτων που διενεργούνται κατά τη χειμερινή περίοδο, και υπό συγκεκριμένες κλιματολογικές συνθήκες. γ. Αεροπορικός Τουρισμός

: αφορά την επίσκεψη του τουρίστα με ιδιόκτητο ή μισθωμένο πτητικό μέσο (αεροσκάφος, ελικόπτερο κ.α.). δ. Προγράμματα αθλητικής αναψυχής από τις ομάδες εμψυχωτών και τους προπονητές/γυμναστές των ξενοδοχείων με ειδική υποδομή (γυμναστήρια, spa, γήπεδα, πισίνες, μαρίνα, κέντρο θαλάσσιων σπορ κ.α.) ή και σε θεματικά πάρκα και αθλητικές κατασκηνώσεις. ε. Οι αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής – περιπέτειας, όπως αυτές παρατίθενται ενδεικτικά στο Παράρτημα του παρόντος, μπορούν να αναπτύσσονται:

1. στη θάλασσα (ενδεικτικά καταδύσεις, kitesurf, ιστιοσανίδα, ιστιοπλοΐα κ.α.),
2. σε λίμνες και ποτάμια (ενδεικτικά κανό-καγιάκ, rafting κ.α.),
3. σε ορεινές, ημιορεινές, πεδινές ή/και αστικές, ημιαστικές περιοχές (ενδεικτικά ορειβάσια,

αναρρίχηση, ποδηλασία βουνού/εξοχής/πόλης, ιππασία, γκολφ για αρχάριους, δραστηριότητες με βάση το τρέξιμο, περιπατικές εκδρομές (ενδεικτικά hiking, trekking) σε φυσικά και τεχνητά μονοπάτια στο ύπαιθρο, τα δάση, τα χωριά,

4. στο αέρα (ενδεικτικά το ανεμόπτερο, τον αετό ή το αλεξίπτωτο πλαγιάς),
5. σε θεματικά πάρκα και αθλητικές κατασκηνώσεις, σε χιονοδρομικά κέντρα, παγοδρόμια και αναρριχητικά πεδία.

Γ. Προπονητικός Τουρισμός, ο οποίος αφορά στην επίσκεψη επαγγελματιών ή ερασιτεχνικών ομάδων σε ένα τόπο με βασικό κίνητρο την συμμετοχή τους προγράμματα προετοιμασίας και αποθεραπείας που πραγματοποιούνται ιδίως σε Κέντρα Προπονητικού Αθλητικού Τουρισμού, κατα την έννοια της υπ' αριθμ. 12061/2007 (Β' 1393). Επιπροσθέτως, ο **αθλητικός τουρισμός** είναι η πράξη του ταξιδιού από τη μια τοποθεσία στην άλλη, με σκοπό να εμπλακεί με κάποιο τρόπο σε μια αθλητική δραστηριότητα ή εκδήλωση. Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ο αθλητικός τουρισμός σχετίζεται μόνο με την παρακολούθηση ενός αθλητικού γεγονότος. Ωστόσο, αυτό δεν είναι σωστό. Η αθλητική βιομηχανία είναι πολύ περισσότερα από αυτό. Στην

πραγματικότητα, υπάρχουν τέσσερις κύριοι τύποι αθλητικού τουρισμού. Αυτοί οι τύποι είναι γνωστοί ως: Τουρισμός αθλητικών εκδηλώσεων Ενεργός Αθλητικός Τουρισμός Αθλητικός Τουρισμός Νοσταλγίας Παθητικός αθλητικός τουρισμός

3.4. Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Από τον 20ο αιώνα, οι εξελίξεις στην τεχνολογία των μεταφορών και των επικοινωνιών έχουν προωθήσει την ανάπτυξη της παγκοσμιοποίησης του τουρισμού. Αν και η έντονη ανάπτυξη του τουρισμού έχει αποφέρει πολλά οικονομικά οφέλη και πολιτιστικές ανταλλαγές, έχει επίσης επηρεάσει αρνητικά το περιβάλλον, την κοινωνία και τον παραδοσιακό πολιτισμό. Πολλές δυσμενείς επιπτώσεις έχουν οδηγήσει περιβαλλοντικές ομάδες και οργανώσεις σε διάφορες χώρες να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στην προστασία και τη διατήρηση των φυσικών πόρων και των πολιτιστικών αγαθών. Τα τελευταία χρόνια, διάφορες χώρες έχουν συνειδητοποιήσει ότι ο μαζικός τουρισμός θα επιφέρει περιβαλλοντική ρύπανση, συσσώρευση σκουπιδιών και διατάραξη της κοινωνικής τάξης. Ως εκ τούτου, η αειφόρος ανάπτυξη έχει εισαχθεί στην τουριστική βιομηχανία προκειμένου να επινοηθεί πιο φιλικός προς το περιβάλλον τουριστικός σχεδιασμός. Η έννοια της βιώσιμης ανάπτυξης είναι “η διαδικασία μέσω της οποίας οι άνθρωποι διατηρούν περιβαλλοντική ισορροπία και αρμονία στην ανάπτυξη των πόρων, την κατεύθυνση των επενδύσεων, την τεχνολογική ανάπτυξη και τις θεσμικές αλλαγές ενώ ικανοποιούν τις ανθρώπινες ανάγκες και τη μελλοντική ανάπτυξη, και τα οφέλη που αποφέρουν είναι σύμφωνα με τις κοινωνικές προσδοκίες.”Ο αθλητικός τουρισμός έχει σταδιακά αποκτήσει εξέχουσα θέση σε διάφορες χώρες και οι μεγάλες πόλεις και οι τοπικές μικρές πόλεις έχουν ιδρύσει εξειδικευμένα πρακτορεία αθλητικού τουρισμού.Σε απάντηση στην προώθηση του αθλητικού τουρισμού από την κυβέρνηση της Ταϊβάν, μία μελέτη προτείνει μια νέα ιδέα που ενσωματώνει αθλητικά στοιχεία σε ταξιδιωτικές διαδρομές με γνώμονα τη βιώσιμη ανάπτυξη. Ταιριάζει στο πνεύμα του «βιώσιμου αθλητικού τουρισμού». Η έννοια του αθλητικού τουρισμού προέρχεται από την έρευνα του Κνορ, ο οποίος

προσδιόρισε τρία είδη αθλητικού τουρισμού: (i) αμιγώς αθλητικές διακοπές, όπως το σκι στα βουνά το χειμώνα και το κολύμπι στη θάλασσα το καλοκαίρι. (ii) ταξίδια σε θέρετρο, όπου ο χώρος διαθέτει αθλητικές εγκαταστάσεις, όπως εξοπλισμός γυμναστικής, και υπαίθριο περιβάλλον, όπως εκτεταμένα λιβάδια. (iii) μη οργανωμένες αθλητικές δραστηριότητες, που επιτρέπουν στους τουρίστες να συμμετέχουν ελεύθερα κατά τη διάρκεια της τουριστικής διαδικασίας, όπως μπιτς βόλεϊ, αναρρίχηση, ιχνηλάτηση ποταμών κ.λπ. Ο αθλητικός τουρισμός είναι μια δραστηριότητα αναψυχής χαμηλού κόστους, αλλά μπορεί επίσης να βελτιώσει τη σωματική και ψυχική υγεία των ταξιδιωτών. Πολλές χώρες δίνουν ολοένα και μεγαλύτερη προσοχή στον αθλητικό τουρισμό, δημιουργώντας πολλές αθλητικές δραστηριότητες σε γραφικά σημεία και θέρετρα, όπως ορειβασία, ποδηλασία, τρέξιμο δρόμου, ιχνηλάτηση ποταμών, αναρρίχηση, κολύμβηση κ.λπ. Η ενοποίηση του αθλητισμού και του τουρισμού απαιτεί σημαντικό χρόνο, αλλά η κρατική υποστήριξη και προώθηση μπορούν να επιταχύνουν τη διαδικασία. Οι τέσσερις διαστάσεις της αξιολόγησης του βιώσιμου αθλητικού τουρισμού που προτείνονται είναι η οικονομική βιωσιμότητα, η περιβαλλοντική βιωσιμότητα, η κοινωνικο-πολιτιστική βιωσιμότητα και η θεσμική βιωσιμότητα. Ο αθλητικός τουρισμός θα πρέπει να δίνει έμφαση στην ενεργό συμμετοχή των τουριστών στον αθλητισμό, όχι απλώς στην παρακολούθηση και παρακολούθηση ορισμένων αθλητικών εκδηλώσεων. Ο αθλητικός τουρισμός είναι ένας τρόπος για να ξεδέσετε σωματική ενέργεια και να βιώσετε την κουλτούρα και τα χαρακτηριστικά ενός τόπου μέσω του αθλητισμού. Αυτή η προσέγγιση σίγουρα θα εμβαθύνει τη μνήμη της κουλτούρας των αξιοθέατων, π.χ., το Hokkaido Ski, το Mount Fuji Marathon, το Bali Streaming, κ.λπ. Καθώς η έρευνα για την εισαγωγή της αειφορίας στον αθλητικό τουρισμό δεν έχει ακόμη αναπτυχθεί, αυτή η μελέτη λειτούργησε με κρατικές υπηρεσίες και ιδιωτικούς οργανισμούς που σχετίζονται με τον τουρισμό (συμπεριλαμβανομένων τουριστικών φορέων, αθλητικών οργανισμών, ερευνητικών ινστιτούτων) για τη θέσπιση των αρχικών κριτηρίων αξιολόγησης για τον βιώσιμο αθλητικό τουρισμό με βάση τη σχετική ακαδημαϊκή βιβλιογραφία. Στη συνέχεια επιλέχθηκαν τα σχετικά σημαντικά κριτήρια για το σύστημα αξιολόγησης ώστε να αντικατοπτρίζουν τα χαρακτηριστικά του βιώσιμου αθλητικού τουρισμού. Το

κύριο πλαίσιο περιλαμβάνει τέσσερις διαστάσεις, δηλαδή την Οικονομική Αειφορία, την Περιβαλλοντική Αειφορία, την Κοινωνικοπολιτιστική Αειφορία και τη Θεσμική Αειφορία. Κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις μπορεί να χωριστεί σε πολλά κριτήρια και συνολικά 18 κριτήρια αξιολόγησης αποτελούν το πλαίσιο αξιολόγησης. Τα προτεινόμενα κριτήρια για βιώσιμο αθλητικό τουρισμό σε αυτή τη μελέτη μπορούν να ελέγξουν εάν τα τουριστικά αξιοθέατα συμμορφώνονται με τη βιώσιμη αθλητική ανάπτυξη.

Η ανάπτυξη των πόρων αθλητικού τουρισμού είναι εγγενής απαίτηση της αθλητικής μεταρρύθμισης, της πολιτιστικής οικοδόμησης και της τουριστικής ανάπτυξης, και είναι επίσης αναπόφευκτο αποτέλεσμα της κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης. Η ενσωμάτωση των πόρων αθλητικού τουρισμού στον αθλητικό τουρισμό ευθυγραμμίζεται με το νόμο της κοινωνικής και οικονομικής ανάπτυξης. Με την αποτελεσματική ενσωμάτωση των πόρων αθλητικού τουρισμού καθολικής συμβίωσης, χωρικής ιεραρχίας, κ.λπ., μπορεί να βελτιστοποιήσει τη βιομηχανική δομή, να βελτιώσει την ποιότητα ανάπτυξης και να προωθήσει την ποιότητα της βιομηχανίας αθλητικού τουρισμού και την αποτελεσματικότητα [16-18]. Με βάση το υπόβαθρο της ολοκληρωμένης ανάπτυξης του αθλητικού τουρισμού, εξετάζουμε την πραγματικότητα του μηχανισμού ολοκλήρωσης των πόρων αθλητικού τουρισμού, διαγιγνώσκουμε τις βασικές πτυχές και τα αίτια της ενσωμάτωσης πόρων αθλητικού τουρισμού και προτείνουμε στοχευμένες στρατηγικές ανάπτυξης με βάση την έννοια του πολιτισμού και του τουρισμού ενσωμάτωσης, για την προώθηση της ποιότητας και της αποτελεσματικότητας της βιομηχανίας αθλητικού τουρισμού και την αύξηση της ικανότητας της. Με βάση αυτό, το σχήμα 1 δείχνει το μοντέλο ανάπτυξης των πόρων αθλητικού τουρισμού. Η εις βάθος ενσωμάτωση και ανάπτυξη πόρων αθλητικού τουρισμού δημιουργεί συνεχώς νέα μοντέλα και μορφές για την προώθηση του κλάδου. Η διαδικασία αλλαγής αναπτύσσεται από την αίσθηση της καινοτομίας, με επαγγελματικές δεξιότητες σύνθετων ταλέντων. Η ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού ακολουθεί το νόμο της βιομηχανικής ολοκλήρωσης, επιταχύνει τη διασυννοριακή ολοκλήρωση και τη συνεργατική καινοτομία, σύμφωνα με την αρχή της σύνθετης διατήρησης ταλέντων, βελτιώνει το σύστημα εκπαίδευσης ταλέντων στον αθλητικό

τουρισμό και ενισχύει συνεχώς τη συμμετοχή πολλαπλών θεμάτων, ανάπτυξη πολλαπλών κλάδων λειτουργία υποστήριξης, ο σχηματισμός πολλαπλών συνεργειών στη συμμετοχή της ανάπτυξης της κατάστασης ενός σαφούς καταμερισμού εργασίας για την καλλιέργεια του ταλέντου και τη δομική του βελτιστοποίηση για τη δημιουργία ενός καλού περιβάλλοντος. Η κατασκευή του συστήματος ταλέντων αθλητικού τουρισμού πρέπει να ξεκινήσει από το επίπεδο καλλιέργειας ταλέντων, βελτιστοποίησης δομών και κινητικότητας ταλέντων για να παρέχει μια εφεδρική δύναμη υποστήριξης για την ανάπτυξη της διασυνοριακής ολοκλήρωσης του αθλητικού τουρισμού. Στοχεύοντας στην ανάπτυξη του status των ταλέντων αθλητικού τουρισμού με χαμηλά ακαδημαϊκά επίπεδα, φτωχές επαγγελματικές δεξιότητες και έλλειψη υψηλού επιπέδου διοικητικών ταλέντων, χτίζουμε ένα σύστημα εκπαίδευσης ταλέντων με επικεφαλής κυβερνητικά τμήματα, με συμμετοχή κολεγίων και πανεπιστημίων και συνεργαζόμενους με την κοινωνία, εστιάζοντας σχετικά με τις προσπάθειες καλλιέργειας σύνθετων ταλέντων στον αθλητικό τουρισμό και την εσωτερική ενίσχυση της καλλιέργειας διεπιστημονικών διεπιστημονικών ταλέντων στους τομείς του πολιτισμού, του τουρισμού και του αθλητισμού για την ενίσχυση της επαγγελματικής ικανότητας και του ολοκληρωμένου αλφαριθμητισμού που απαιτούνται για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού. Εξωτερική προσοχή στην εισαγωγή ταλέντων, περισσότερων υψηλής ποιότητας πολιτιστικών και τουριστικών ταλέντων στη λειτουργία του αθλητικού τουρισμού και στη διαδικασία ανάπτυξης για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης του αθλητικού τουρισμού για την παροχή προστασίας ταλέντων.

3.5. ΜΟΝΤΕΛΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

- Θεμελιώδεις δραστηριότητες:

Αθλητικές Δραστηριότητες-εγκαταστάσεις

Εξασφάλιση βασικών υπηρεσιών – ιδιωτικές (ξενοδοχεία, χιονοδρομίες) και δημόσιες (δρόμοι, ιατρεία, ασφάλεια κ.τ.λ.)

Υποστηρικτικές δραστηριότητες:

Συλλογικές Υπηρεσίες (διαμόρφωση εικόνας, μάρκετινγκ, ενημέρωση κ.τ.λ.)

Συγκριτικάπλεονεκτήματα(ποιότητα εγκατάστασης, τοπογραφικά χαρακτηριστικά, κλίμα, ομορφιά τοπίου κ.τ.λ.)

Διαχείρισηπεριβάλλοντος(οικολογία,τοπικός πολιτισμός, κοινωνικός ιστός)

Διαχείριση του τουριστικού προορισμού (τουριστικού προϊόντος)

Συνεργασίες

Εικόνες Τουριστικού Προορισμού- Παράγοντες Επίδρασης

Κλιματολογικές συνθήκες

Δραστηριότητες αναψυχής (πάρκα, διαδρομές, περιπέτειες κ.τ.λ.)

Πολιτιστικές παραδόσεις

Γαστρονομικές παραδόσεις

Φυσικό περιβάλλον, πολυμορφία, θέα κ.τ.λ.

Κοινωνικό περιβάλλον (φιλοξενία, φιλικότητα, ποιότητα ζωής, επικοινωνία)

Πολιτική και οικονομική σταθερότητα (τιμές, ασφάλεια)

Τουριστικές υποδομές (επιλογές διαμονής, εστίαση, εύκολη πρόσβαση, δίκτυα τουριστικής ενημέρωσης, νυκτερινή διασκέδαση)

Ιστορία, τέχνες, πολιτισμός (μουσεία, ιστορικά κτίρια, φεστιβάλ, φολκλόρ, θρησκεία, ήθη και έθιμα, χειροτεχνίες)

Γενικές υποδομές (δρόμοι, μεταφορές, ιατρικές υπηρεσίες, επικοινωνίες, αστική ανάπτυξη) (Beerli & Martin, 2004)

3.6. ΔΙΕΘΝΗ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ο αθλητικός τουρισμός αναπτύσσεται σε παγκόσμιο επίπεδο και έχει γίνει σημαντικός παράγοντας για την οικονομία πολλών χωρών. Αποτελεί ένα δυναμικό τομέα του τουρισμού, καθώς συνδυάζει την τουριστική εμπειρία με την αθλητική δραστηριότητα και την παρακολούθηση αθλητικών εκδηλώσεων. Πολλές χώρες, αναγνωρίζοντας τη σημασία του αθλητικού τουρισμού, έχουν ενσωματώσει αθλητικές διοργανώσεις και εγκαταστάσεις στις στρατηγικές τους για την προσέλκυση τουριστών. Παρακάτω παρατίθενται μερικά διεθνή παραδείγματα που αναδεικνύουν την επιτυχία του αθλητικού τουρισμού.

Το Formula 1 Grand Prix του Άμπου Ντάμπι αποτελεί έναν από τους κορυφαίους αθλητικούς τουριστικούς προορισμούς στον κόσμο. Κάθε χρόνο, χιλιάδες επισκέπτες καταφθάνουν στην πρωτεύουσα του Άμπου Ντάμπι για να παρακολουθήσουν τη δημοφιλή αυτή αθλητική εκδήλωση. Η συνδυασμένη εμπειρία της ταχύτητας, της πολυτέλειας και του εντυπωσιακού πολιτισμού της περιοχής κάνει τον αγώνα αυτό έναν από τους πιο ελκυστικούς προορισμούς στον παγκόσμιο αθλητικό τουρισμό. Το Grand Prix είναι μέρος μιας ευρύτερης στρατηγικής τουριστικής ανάπτυξης του Άμπου Ντάμπι, το οποίο έχει επενδύσει σημαντικά στην αναβάθμιση των αθλητικών του υποδομών και στην προσέλκυση αθλητικών τουριστών.

Οι Ηνωμένες Πολιτείες είναι μια από τις κορυφαίες χώρες στον τομέα του αθλητικού τουρισμού, με το Super Bowl να αποτελεί την πιο δημοφιλή αθλητική εκδήλωση στη χώρα. Κάθε χρόνο, το Super Bowl προσελκύει εκατομμύρια τουρίστες και θεατές από όλο τον κόσμο, γεγονός που έχει σημαντική θετική επίδραση στην τοπική οικονομία. Οι τουρίστες έρχονται όχι μόνο για να παρακολουθήσουν τον αγώνα, αλλά και για να συμμετάσχουν σε ένα σύνολο άλλων δραστηριοτήτων, όπως συναυλίες, φεστιβάλ και

κοινωνικές εκδηλώσεις που οργανώνονται γύρω από τον αγώνα. Η επιτυχία του Super Bowl έχει ενθαρρύνει άλλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως οι αγώνες NBA και το πρωτάθλημα του αμερικανικού ποδοσφαίρου, να επενδύσουν στον τουρισμό και την προσέλκυση επισκεπτών.

Το Australian Open είναι ένα από τα τέσσερα Grand Slam του τένις και φιλοξενεί εκατοντάδες χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο στην πόλη της Μελβούρνης. Ο τουρισμός που συνδέεται με το τουρνουά περιλαμβάνει όχι μόνο την παρακολούθηση του τένις, αλλά και τη συμμετοχή σε πολιτιστικά και ψυχαγωγικά δρώμενα γύρω από την εκδήλωση. Ο συνδυασμός του διεθνούς κύρους του τουρνουά με την αυστραλιανή φιλοξενία και την τουριστική προσφορά της Μελβούρνης καθιστά το Australian Open έναν εξαιρετικό παράδειγμα αθλητικού τουρισμού που ωφελεί την τοπική οικονομία.

Η Γερμανία έχει μακρά παράδοση στην οργάνωση μεγάλων αθλητικών γεγονότων, και η διοργάνωση του Παγκοσμίου Κυπέλλου Ποδοσφαίρου το 2006 αποτέλεσε ορόσημο για τον αθλητικό τουρισμό στη χώρα. Το Παγκόσμιο Κύπελλο προσελκύει τεράστιο αριθμό τουριστών και έχει συμβάλει στην ανάπτυξη τουριστικών υποδομών και την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας. Από το 2006 και μετά, η Γερμανία συνεχίζει να είναι ένας δημοφιλής προορισμός για διεθνείς αθλητικές εκδηλώσεις, όπως το τένις, το ποδόσφαιρο και οι ποδηλατικοί αγώνες, ενισχύοντας τη θέση της ως κορυφαίος προορισμός αθλητικού τουρισμού.

Η Ιαπωνία έχει αποδείξει τη σημασία του αθλητικού τουρισμού κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων του 2020 (που πραγματοποιήθηκαν το 2021 λόγω της πανδημίας). Η διοργάνωση των Αγώνων ενίσχυσε την παρουσία της Ιαπωνίας στον παγκόσμιο χάρτη του αθλητικού τουρισμού και ανέδειξε τη χώρα ως έναν κορυφαίο προορισμό για μεγάλες διεθνείς αθλητικές εκδηλώσεις. Παρά την πανδημία, οι Ολυμπιακοί Αγώνες δημιούργησαν πολλές ευκαιρίες για τον τουριστικό τομέα της Ιαπωνίας, προσφέροντας εκτός από τις αθλητικές εκδηλώσεις, επίσης την ευκαιρία για τους τουρίστες να ανακαλύψουν την ιαπωνική κουλτούρα και την παράδοση του αθλητισμού.

Τα παραδείγματα αθλητικού τουρισμού που παρουσιάστηκαν δείχνουν την πολυδιάστατη φύση του και τη σημασία του ως εργαλείο ανάπτυξης για διάφορες χώρες. Η σύνδεση αθλητικών διοργανώσεων με τουριστική ανάπτυξη έχει αποδειχτεί αποδοτική για τις οικονομίες των χωρών, προσφέροντας ευκαιρίες για την ανάπτυξη υποδομών, την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας και την ενίσχυση του πολιτισμικού και τουριστικού προφίλ των προορισμών.

3.7. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ο αθλητικός τουρισμός ως ιδιαίτερη μορφή τουρισμού μπορεί να προσφέρει πολλαπλά οφέλη στις περιοχές στις οποίες αναπτύσσεται και εξελίσσεται. Μπορεί να συμβάλλει στην οικονομική ανάπτυξη της περιοχής και να δημιουργήσει έσοδα για τις τοπικές κοινωνίες και επιχειρήσεις καθώς επίσης να προσφέρει νέες θέσεις εργασίας βελτιώνοντας έτσι σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα της ζωής των κατοίκων. Ακόμα, συμβάλλει στην δημιουργία τοπικών υποδομών όπως στάδια, προπονητικές εγκαταστάσεις και ξενοδοχεία. Φυσικά δεν λείπουν και αρνητικές επιδράσεις όπως είναι η πρόκληση επεισοδίων και βανδαλισμών από τους τουρίστες, η μόλυνση του περιβάλλοντος κλπ.

3.7.1. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ο αθλητικός τουρισμός συμβάλλει με διάφορους τρόπους τα μέγιστα στην κοινωνία εντός της οποίας αναπτύσσεται. Μερικές από τις πιο σημαντικές επιδράσεις στην κοινωνία είναι οι ακόλουθες:

➤ Ανάπτυξη της εθνικής υπερηφάνειας και συνείδησης: Σε περιπτώσεις διοργάνωσης διεθνών κυρίως αθλητικών εκδηλώσεων είναι πολύ συχνό το φαινόμενο οι ντόπιοι κάτοικοι να συσπειρώνονται γύρω από την εθνική τους ομάδα αναπτύσσοντας έντονα

το αίσθημα της Εθνικής συνείδησης. Νιώθουν έτσι ότι «ανήκουν» και οι ίδιοι στην Εθνική Ομάδα της χώρας τους.

➤ Διαδίδονται οι τοπικές συνήθειες και παραδόσεις: Συχνά ο αθλητικός τουρισμός λαμβάνει χώρα σε μέρη τα οποία δεν είναι τόσο γνωστά ή εύκολα προσβάσιμα. Μέσω του αθλητικού τουρισμού προβάλλεται η τοπική

κουλτούρα και προωθούνται τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, φημισμένα για την ποιότητα τους και αγνή τους προέλευση. Παράλληλα με τις αθλητικές δραστηριότητες λαμβάνουν χώρα και διάφορες άλλες πολιτιστικές δραστηριότητες όπως είναι για παράδειγμα εκδηλώσεις τοπικών χωρών ή εκδηλώσεις προώθησης της τοπικής κουζίνας.

➤ Διαδίδεται ο αθλητικός τρόπος ζωής: Η διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων στις κοινωνίες συμβάλλει στην προώθηση αθλητικών ιδεωδών και προτύπων. Δίνεται έτσι ένα «έναυσμα» σε κάποιον να ξεκινήσει να αθλείται βρίσκοντας κάποιο άθλημα που του αρέσει και τον «γεμίζει». Οι ντόπιοι κάτοικοι ενισχύουν με τη συμμετοχή τους τα τοπικά αθλητικά γεγονότα και έτσι αξιοποιείται παραγωγικά ο ελεύθερος χρόνος των ντόπιων κατοίκων. Ειδικά στις μέρες μας όπου η καθιστική ζωή αποτελεί δυστυχώς τον κανόνα(και ακόμα περισσότερο μετά την πανδημία του COVID-19) είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για τους κατοίκους, και ειδικά για τους νέους σε ηλικία κατοίκους, η τακτική άσκηση και δραστηριοποίηση.

➤ Βελτίωση της τεχνογνωσίας του ανθρώπινου δυναμικού: Η διοργάνωση τουριστικών αθλητικών δραστηριοτήτων διευρύνει τους ορίζοντες του ανθρώπινου δυναμικού. Αναπτύσσουν και βελτιώνουν τις δεξιότητες τους σε διάφορους τομείς απασχόλησης όπως είναι τα οικονομικά, το μάρκετινγκ, διοικητικές και οργανωτικές ικανότητες. Η συναναστροφή των ντόπιων κατοίκων με τουρίστες που έρχονται από χώρες του εξωτερικού τους δίνει τη δυνατότητα να μάθουν από αυτούς διαφορετικούς τρόπους απασχόλησης και τους εμπλουτίζει φυσικά με νέες γνώσεις και ιδέες.

3.7.2. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού μπορεί να επιφέρει θετικές συνέπειες στο Υπεριβάλλον. Πολλές δραστηριότητες του αθλητικού τουρισμού λαμβάνουν χώρα στην ύπαιθρο και γενικά σε μέρη ιδιαίτερης φυσικής ομορφιάς και κάλλους. Αυτό δημιουργεί στους συμμετέχοντες άλλα και στην ντόπια κοινωνία ένα αίσθημα σεβασμού και προσοχής προς το περιβάλλον καθώς προκειμένου να μπορούμε να απολαύσουμε τις ομορφιές της φύσης και κατ' επέκταση και της δραστηριότητας μας οφείλουμε να δίνουμε την πρέπουσα προσοχή στο περιβάλλον. Οι επιχειρήσεις λοιπόν που δραστηριοποιούνται ή επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν στον τομέα του αθλητικού τουρισμού οφείλουν να μην τοποθετούν το κέρδος τους εις βάρος του περιβάλλοντος. Μέσω προγραμμάτων εταιρικής κοινωνικής ευθύνης πολλές εταιρείες σήμερα επενδύουν στην κοινωνική ανάπτυξη μέσω κοινωφελών δράσεων όπως είναι για παράδειγμα δενδροφυτεύσεις. Ακόμα, πολλές φορές διοργανώνονται αθλητικές εκδηλώσεις για την συγκέντρωση χρημάτων τα οποία θα προσφερθούν σε δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος. Επίσης, δεν είναι λίγες οι φορές όπου οι τοπικές κοινωνίες αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και οργανώνουν εθελοντικές δράσεις για την προστασία του περιβάλλοντος όπως είναι οι δενδροφυτεύσεις, ο καθαρισμός ενός δάσους κλπ. ενισχύοντας έτσι και την κουλτούρα του εθελοντισμού η οποία ωφελεί ολόκληρη την κοινωνία στο σύνολο της.

3.7.3. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΡΑΤΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ

Προκειμένου να αναπτυχθεί και να ενισχυθεί ο αθλητικός τουρισμός σε μια χώρα κρίνεται αναγκαία η συνεργασία μεταξύ της κεντρικής κυβέρνησης, της τοπικής διοίκησης, τοπικών συλλόγων και σωματείων και γενικότερα της τοπικής κοινωνίας. Δημιουργούνται έτσι νέα δίκτυα και νέες μορφές επικοινωνίας οι οποίες ενισχύουν τη δημοκρατία και το αίσθημα δικαιοσύνης και συμμετοχής των πολιτών. Η κυβέρνηση ενημερώνεται από την τοπική αυτοδιοίκηση η οποία και αυτή πρώτα έχει έρθει σε

επαφή με την τοπική κοινωνία λαμβάνοντας ενημέρωση για τους προβληματισμούς, τις ανάγκες και τις ιδέες των πολιτών. Οι κάτοικοι πλέον είναι ενεργοί πολίτες του κράτους και προσφέρουν ουσιαστικά και προσωπικά για την ανάπτυξη της περιοχής και της χώρας τους σε διεθνές επίπεδο χωρίς να περιμένουν μόνο από την κεντρική κυβέρνηση να δράσει από μόνη της.

3.7.4. Ο ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Όπως κάθε είδος και μορφή τουρισμού, έτσι και ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί μία σημαντική πηγή εσόδων για το κράτος και την κοινωνία γενικότερα. Οι τουρίστες ξοδεύουν αρκετά χρήματα στο μέρος που επισκέπτονται μεγεθύνοντας έτσι τα εισοδήματα των ντόπιων κατοίκων. Για παράδειγμα, το Παγκόσμιο Κύπελλο που πραγματοποιήθηκε στη Βραζιλία το 2014 προσέλκυσε πάνω από ένα εκατομμύριο επισκέπτες, συνεισφέροντας περίπου 11 δισεκατομμύρια δολάρια στην οικονομία της χώρας³. Παράλληλα ενισχύεται η επιχειρηματικότητα στην χώρα καθώς συνεχώς αυξάνονται οι επιχειρήσεις που δραστηριοποιούνται στον τουριστικό κλάδο. Έτσι το

κράτος εισπράττει περισσότερα έσοδα και δημιουργούνται παράλληλα νέες θέσεις εργασίας, είτε για εποχικό προσωπικό (όπως είναι οι θέσεις εργασίας στην εστίαση την καλοκαιρινή σεζόν στα νησιά της Ελλάδας) είτε για μόνιμο προσωπικό (όπως είναι οι υπάλληλοι τουριστικών γραφείων). Ο αθλητικός τουρισμός άλλωστε αποτελεί μια μορφή τουρισμού η οποία προσελκύει τουρίστες καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου οπότε και οι θέσεις εργασίας που δημιουργεί είναι πιο σταθερές από διαφορετικές μορφές τουρισμού. Ο αθλητικός τουρισμός απαιτεί ένα ευρύ φάσμα υπηρεσιών, από τη φιλοξενία έως τη μεταφορά, και κάθε μία από αυτές τις υπηρεσίες απαιτεί εργατικό δυναμικό. Η τουριστική βιομηχανία ήταν πάντα ένας σημαντικός εργοδότης και ο αθλητικός τουρισμός προσθέτει μια επιπλέον διάσταση σε αυτόν τον τομέα. Για παράδειγμα, μια αθλητική εκδήλωση όπως ένας μααραθώνιος απαιτεί μια σειρά από επαγγελματίες, συμπεριλαμβανομένων των διοργανωτών εκδηλώσεων, του προσωπικού ασφαλείας, του ιατρικού προσωπικού, των εθελοντών και των πωλητών.

Καθένας από αυτούς τους ρόλους αντιπροσωπεύει μια ευκαιρία για απασχόληση και δημιουργία εισοδήματος. Ο αθλητικός τουρισμός έχει επίσης θετικό αντίκτυπο στην ανάπτυξη των υποδομών. Για να διοργανωθούν αθλητικές εκδηλώσεις, οι κοινότητες και το κράτος συχνά επενδύουν στην ανάπτυξη υποδομών, συμπεριλαμβανομένης της κατασκευής αθλητικών εγκαταστάσεων και δικτύων μεταφοράς. Αυτές οι εξελίξεις δημιουργούν μια διαρκή κληρονομιά για τις τοπικές κοινωνίες, καθώς αυτές οι εγκαταστάσεις μπορούν να συνεχίσουν να χρησιμοποιούνται ακόμη και μετά το τέλος των εκδηλώσεων. Ο μακροπρόθεσμος οικονομικός αντίκτυπος της ανάπτυξης υποδομών αθλητικού τουρισμού είναι σημαντικός, καθώς μπορεί να δημιουργήσει νέες ευκαιρίες για τις τοπικές επιχειρήσεις και να συμβάλει στη συνολική ανάπτυξη της κοινότητας. Επίσης, προσελκύονται ιδιωτικοί επενδυτές οι οποίοι διαπιστώνοντας πόσο δυναμική είναι η τουριστική αγορά στην Ελλάδα, είναι πρόθυμοι να επενδύσουν υψηλά ποσά στη χώρα μας, καθιστώντας με αυτόν τον τρόπο την Ελληνική οικονομία διεθνώς ανταγωνιστική. Ακόμα, αναπτύσσονται μέρη που δεν είναι τόσο γνωστά ή δεν χαίρουν της οικονομικής υποστήριξης που θα έπρεπε από την κεντρική κυβέρνηση της χώρας. Για παράδειγμα, το βουνό του Ολύμπου προσελκύει κάθε χρόνο χιλιάδες επισκέπτες ενισχύοντας οικονομικά τις γύρω περιοχές. Φυσικά γίνεται ποιοτικότερο το τουριστικό προϊόν που προσφέρεται στους τουρίστες βελτιώνοντας παράλληλα το επίπεδο ζωής των ντόπιων πολιτών. Για παράδειγμα το 2017 η Ελληνική Ομοσπονδία Γκολφ ανέθεσε τη φιλοξενία δύο σημαντικών αθλητικών εκδηλώσεων στο ξενοδοχείο «Porto Carras Resort» στην Χαλκιδική καθώς στο συγκεκριμένο ξενοδοχείο υπάρχει γήπεδο γκολφ 18 οπών το οποίο είναι διεθνών προδιαγραφών και προσφέρει μία υψηλού επιπέδου εμπειρία στους λάτρεις του γκολφ.⁴ Έτσι, η τοπική κοινωνία εμπλουτίστηκε από την αλληλεπίδραση με τους τουρίστες αποκομίζοντας και άλλα οφέλη πέρα από τα οικονομικά όπως και οι τουρίστες από την πλευρά τους ήρθαν σε επαφή με την Ελληνική κουλτούρα. Φυσικά ο αθλητικός τουρισμός μπορεί να συνδεθεί σχεδόν με όλα τα είδη τουρισμού, όπως είναι ο αγροτουρισμός, ο θρησκευτικός και πολιτιστικός τουρισμός, ο ιαματικός τουρισμός και ο επαγγελματικός τουρισμός, οπότε με αυτόν τον τρόπο ενισχύονται και οι επαγγελματίες της ευρύτερης τουριστικής αγοράς ακόμα και αν δεν ασχολούνται ιδιαίτερα με τον αθλητικό τουρισμό. Τέλος, ο

αθλητικός τουρισμός μπορεί να βοηθήσει στη διαφοροποίηση των τοπικών οικονομιών. Πολλές περιφέρειες βασίζονται οικονομικά σε έναν μόνο κλάδο και αυτό μπορεί να τις καταστήσει ευάλωτες σε οικονομικούς κλυδωνισμούς, ειδικά σε μια περίοδο οικονομικής αστάθειας όπως η σημερινή. Επενδύοντας στον αθλητικό τουρισμό, οι τοπικές κοινωνίες μπορούν να δημιουργήσουν μια νέα ροή εσόδων, μειώνοντας την εξάρτησή τους από έναν μόνο κλάδο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια πιο σταθερή και διαφοροποιημένη οικονομία, η οποία θα είναι επωφελής μακροπρόθεσμα.

3.7.5. ΟΙ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ενώ ο Αθλητικός τουρισμός έχει αρκετές θετικές επιπτώσεις (όπως αναφέρθηκαν προηγουμένως), δυστυχώς όταν δεν υπάρχει συγκεκριμένο πρόγραμμα για την ανάπτυξη του, μπορούν να προκληθούν διάφορα προβλήματα όπως τα παρακάτω που είναι και τα πιο σημαντικά:

➤ Περιβαλλοντικές επιπτώσεις: Δυστυχώς λόγω του υπερπληθυσμού του πλανήτη μας και της ολοένα και πιο δυναμικά εξελισσόμενης τεχνολογίας, στην οποία πλέον η πρόσβαση είναι πιο εύκολη, ο μαζικός τουρισμός επιβαρύνει σημαντικά το περιβάλλον. Για παράδειγμα η αύξηση των αεροπορικών ταξιδιών για την παρακολούθηση αθλητικών εκδηλώσεων οδηγεί σε αύξηση των εκπομπών άνθρακα, οι οποίες συμβάλλουν στην κλιματική αλλαγή. Επιπλέον, τα μεγάλα πλήθη σε εκδηλώσεις μπορεί να οδηγήσουν σε δημιουργία απορριμμάτων, ρύπανση των υδάτων και ζημιά σε φυσικούς οικοτόπους.

➤ Κοινωνικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα των ντόπιων κατοίκων: Μια άλλη αρνητική επίδραση του αθλητικού τουρισμού είναι το θέμα του συνωστισμού. Οι αθλητικές εκδηλώσεις προσελκύουν μεγάλο πλήθος κόσμου, το οποίο μπορεί να κατακλύσει τις υποδομές της πόλης υποδοχής, προκαλώντας κυκλοφοριακή

συμφόρηση και μεγάλους χρόνους αναμονής για τα μέσα μαζικής μεταφοράς. Αυτό μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τους κατοίκους και τις επιχειρήσεις της περιοχής, οδηγώντας σε απογοήτευση και μείωση της ποιότητας ζωής. Επίσης δεν είναι λίγες οι φορές όπου τουρίστες-οπαδοί έρχονται σε συγκρούσεις μεταξύ τους καταστρέφοντας τη δημόσια περιουσία.

➤ Οικονομικές επιπτώσεις: Η φιλοξενία μεγάλων αθλητικών γεγονότων απαιτεί σημαντικές επενδύσεις σε υποδομές, όπως γήπεδα, ξενοδοχεία, μεταφορές και ασφάλεια. Αυτό το κόστος μπορεί να επιβαρύνει τον προϋπολογισμό της πόλης υποδοχής, οδηγώντας σε αύξηση των φόρων ή μείωση των δημόσιων υπηρεσιών. Δεν είναι λίγοι άλλωστε αυτοί που επικρίνουν την κυβέρνηση καθώς ξοδεύει χρήματα για την ανάπτυξη του τουρισμού ενώ θα μπορούσε, σύμφωνα με τα λεγόμενα τους, να ενισχυθούν οικονομικά με τα ίδια χρήματα άλλοι φορείς του κράτους οι οποίοι θα είναι πιο βιώσιμοι και πιο ανεξάρτητοι από τις παγκόσμιες εξελίξεις.

➤ Εκμετάλλευση του εργατικού δυναμικού: Η ανάπτυξη του τουρισμού γενικότερα μπορεί να οδηγήσει και στην εκμετάλλευση των εργαζομένων. Οι εργαζόμενοι στον τουριστικό κλάδο, κυρίως το προσωπικό των ξενοδοχειακών μονάδων, των εργαζομένων στην εστίαση και των οδηγών ταξί, αμείβονται συχνά με χαμηλούς μισθούς και έχουν κακές συνθήκες εργασίας και διαβίωσης. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι εργαζόμενοι μπορεί να αναγκαστούν να εργαστούν πολλές ώρες χωρίς διαλείμματα, κατάσταση που τους οδηγεί σε προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

➤ Επιπτώσεις στη δημόσια ασφάλεια και υγεία: Η αύξηση κάθε είδους τουρισμού(συμπεριλαμβανομένου και του αθλητικού) μπορεί να οδηγήσει σε ανησυχίες για την υγεία και την ασφάλεια. Τα μεγάλα πλήθη μπορεί να εγκυμονούν κίνδυνο τραυματισμού ή ασθένειας, ειδικά σε περίπτωση ταραχών ή άλλων επειγόντων περιστατικών. Επιπλέον, η εισροή τουριστών μπορεί να ασκήσει πίεση στις τοπικές υπηρεσίες υγείας, οδηγώντας σε μεγαλύτερους χρόνους αναμονής και μειωμένη ποιότητα περίθαλψης τόσο για τους τουρίστες όσο και για τους κατοίκους.

3.8. ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Είναι ευρέως αποδεκτό πως ο αθλητικός τουρισμός παρέχει πολλαπλά οφέλη, από τη δημιουργία θέσεων εργασίας έως την ανάπτυξη υποδομών και τη διαφοροποίηση των τοπικών οικονομιών. Αυτή η βιομηχανία αναπτύσσεται με ταχείς ρυθμούς και έχει τη δυνατότητα να συνεισφέρει σημαντικά στην παγκόσμια οικονομία και κοινωνία. Ωστόσο, είναι απαραίτητο να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τον αθλητικό τουρισμό, καθώς οι κακοσχεδιασμένες και πρόχειρα διοργανωμένες εκδηλώσεις και προσπάθειες ενίσχυσης του, μπορούν να οδηγήσουν σε αρνητικές περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Με σωστό σχεδιασμό και διαχείριση, ο αθλητικός τουρισμός μπορεί να είναι μια βιώσιμη και κερδοφόρα βιομηχανία από την οποία θα ωφελούνται όλοι οι άμεσα και έμμεσα εμπλεκόμενοι.

Σύμφωνα με το Παγκόσμιο Συμβούλιο Ταξιδιού και Τουρισμού (1993), ο τουρισμός είναι η μεγαλύτερη βιομηχανία στον κόσμο και προβλέπεται να αυξάνεται συνεχώς μέσα στον 21^ο αιώνα. Η οικονομική επίδραση του τουρισμού αναγνωρίζεται (όλο και περισσότερο) από τις κυβερνήσεις όλου του κόσμου. Την ίδια στιγμή, η τουριστική βιομηχανία έχει γίνει περισσότερο πολύπλοκη όσον αφορά την ανάπτυξή της και το μάρκετινγκ νέων μορφών τουρισμού. Όροι όπως «ιδιαίτερο κομμάτι τουρισμού» (Weiler & Hall, 1992), «τουρισμός επικεντρωμένος στις δραστηριότητες» (Wahab, 1975; Gartner, 1996) και ρόλος τουριστών (Cohen, 1972; Pearce, 1985; Yiannakis & Gibson, 1992) έχουν χρησιμοποιηθεί για να περιγράψουν την όλο και περισσότερο διαφορετική παράταξη τύπων του τουρισμού. Η εξασφάλιση διατηρήσιμης μακροπρόθεσμης ανάπτυξης της τουριστικής βιομηχανίας, που τείνει να μεγιστοποιεί μακροπρόθεσμα τις ωφέλειες για το κοινωνικό σύνολο, προϋποθέτει προγραμματισμένη δράση, συνειδητές επιδιώξεις από την πλευρά της πολιτείας και καθορισμό τουριστικών προτύπων εναρμονισμένων με τις αναπτυξιακές επιλογές (Παυλόπουλος, 2004). Η προγραμματισμένη δράση και η ένταξη των κρατικών και των ιδιωτικών πρωτοβουλιών σε συγκεκριμένο, συνειδητά επιλεγμένο πλαίσιο πολιτικής,

σε συγκεκριμένη εικόνα μέλλοντος για την τουριστική βιομηχανία, απαιτεί όχι μόνο φαντασία και οραματισμό, αλλά και γνώση, η οποία με τη σειρά της προϋποθέτει συνεχή και σοβαρή μελέτη όλων των διαστάσεων του προβλήματος που συνοπτικά ονομάζεται τουριστική ανάπτυξη (Παυλόπουλος, 2004). Ιδιαίτερα για την αύξηση του τουρισμού πρέπει να μελετηθεί ο τρόπος χειρισμού της εμπειρίας των τουριστών, με παράλληλο σεβασμό και διατήρηση της σπουδαιότητάς της, διότι κάθε τουρίστας έχει τις δικές του ανάγκες για τουριστική εμπειρία (Foo, Mcguiggan & Yiannakis, 2004; Gibson & Yiannakis, 2002). Ο τουρισμός ως μια ειδική μορφή αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου έχει ειδικά χαρακτηριστικά και συγκεκριμένοι τύποι τουρισμού μπορούν να ελεγχθούν βασισμένοι στη συμπεριφορά του ελεύθερου χρόνου (Moore, Cushman & Simmons, 1995).

Σύμφωνα με τη Gibson (1998), αθλητικός τουρισμός είναι τα ταξίδια αναψυχής που οδηγούν τα άτομα έξω από τις τοπικές τους κοινωνίες, για να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, να παρακολουθήσουν τέτοιες ή να επισκεφθούν χώρους που σχετίζονται με τον αθλητισμό. Από τον τελευταίο ορισμό διαφαίνονται και οι 3 κύριες μορφές του Αθλητικού Τουρίστα (ΑΤ): Ενεργός, Παθητικός και ΑΤ Επίσκεψης. Επίσης, σύμφωνα με τους Nogawa, Yamagushi & Hagi (1996), ως ΑΤ μπορεί να θεωρηθεί ένα άτομο που ασχολείται με δημοφιλή σπορ κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού, που παρακολουθεί αθλητικά γεγονότα, ή που συμμετέχει σε αθλητικά γεγονότα, όπως ένας μαραθώνιος. Ο Hall (1992), όχι μόνο καθόρισε τον αθλητισμό ως ένα ιδιαίτερο κομμάτι του τουρισμού, αλλά διατύπωσε επίσης και 3 συγγενικά πεδία ορισμού. Τα «ξεχωριστά» γεγονότα (hallmark events), την υπαίθρια αναψυχή (τουρισμός περιπέτειας) και τον τουρισμό που συνδέεται με την υγεία και τη φυσική κατάσταση. Ο τουρισμός υγείας στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρεται ως health tourism, αλλά και ως wellness tourism (Mueller et al., 2001). Επίσης, ένας ορισμός που περιγράφει τον αθλητικό τουρισμό είναι ο εξής: Αθλητικός τουρισμός είναι ο τουρισμός που έχει ως βάση του την αναψυχή και απομακρύνει τα άτομα προσωρινά από τις τοπικές τους κοινότητες είτε για να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες (ενεργητικός αθλητικός τουρισμός), είτε για να παρακολουθήσουν αθλητικά γεγονότα (παθητικός αθλητικός τουρισμός), είτε για να αναπολήσουν στιγμές σχετικά με αθλητικά γεγονότα

(νοσταλγικός αθλητικός τουρισμός) (Gibson, 2006). Στον ελληνικό χώρο ο ενεργός αθλητικός τουρισμός είναι μία αναπτυσσόμενη δραστηριότητα. Οι υπηρεσίες του διαχωρίζονται σε 3 κατηγορίες: (α) στις δραστηριότητες που σχετίζονται με τη θάλασσα, όπως είναι η ιστιοπλοΐα, το scuba diving, το θαλάσσιο καγιάκ και τα ταξίδια με γιότ, (β) στις εξωτερικές δραστηριότητες βουνού, όπως είναι η αναρρίχηση, το σκι, οι πεζοπορίες, το ράφτινγκ, το καγιάκ σε λίμνες και ποτάμια και (γ) στις φυσικές δραστηριότητες, όπως είναι το τένις, το γκολφ, κ.λ.π. Το πρώτο οργανωμένο πρόγραμμα αναψυχής εξωτερικού χώρου στην Ελλάδα έγινε στα τέλη της δεκαετίας του '80, με δραστηριότητες κυρίως ράφτινγκ, πεζοπορίες και καγιάκ. Εκείνο το χρονικό διάστημα το μάρκετινγκ των συγκεκριμένων προγραμμάτων ήταν πολύ περιορισμένο, αλλά περιορισμένες ήταν και οι προσπάθειες να προσελκύσουν το ενδιαφέρον των ξένων τουριστών για ενεργητικές διακοπές. Από το 1990 και μετέπειτα η βιομηχανία του αθλητικού τουρισμού δραστηριοποιήθηκε ακόμη περισσότερο. Νέοι ιδιωτικοί οργανισμοί αναπτύχθηκαν στην αγορά και κάποιοι από αυτούς ακολούθησαν τις αρχές της δίκαιης παροχής (franchising). Ως αποτέλεσμα της κοινωνικο-οικονομικής ανάπτυξης αλλά και της τάσης ζωής η αγορά αυξήθηκε σημαντικά. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες εξωτερικού χώρου προβλήθηκαν ως ένας μοντέρνος τρόπος ζωής και ως εναλλακτικές διακοπές για όλους. Για το σύγχρονο άνθρωπο οι παραδοσιακές επιλογές δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου και αναψυχής αποτελούν πια παρελθόν. Η νέα «τεχνολογία» - πολύωρη χρήση Η/Υ και τηλεόρασης, που οδηγεί σε καθιστική ζωή και τον απομακρύνει από κάθε δραστηριότητα, διαμορφώνει το προφίλ του σύγχρονου τουρίστα, ο οποίος αποβλέπει στον «τουρισμό αναψυχής» που του παρέχει όχι μόνο την ικανότητα της αθλητικής απόδοσης, αλλά και την ευκαιρία να διαχειρίζεται το στρες της καθημερινής ζωής, να ρυθμίζει το βάρος του, να βελτιώνει τη διάθεσή του, να αντιστέκεται στη διαδικασία του γήρατος και να δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις (Χρόνη, 2001). Στον 21^ο αιώνα η βιομηχανία του αθλητικού τουρισμού εξακολουθεί να βρίσκει νέες λύσεις. Οι ιδιωτικοί οργανισμοί θέτουν όλο και υψηλότερους επαγγελματικούς στόχους για τους ντόπιους και ξένους τουρίστες και δίνουν έμφαση στην ανάπτυξη ενός τουριστικού δικτύου. Παρόλα αυτά, η χρήση του διαδικτύου ως μέσο επικοινωνίας, η διακίνηση των καναλιών, αλλά και η προσέλκυση

των ξένων τουριστών εξακολουθεί να είναι πρόκληση για τις επιχειρήσεις στην Ελλάδα (Κουθούρης & Αλεξανδρή, 2005). Προσπαθώντας να προσδιορίσουν τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων στον ΑΤ και γενικότερα στις δραστηριότητες αναψυχής, σχεδόν όλοι οι ερευνητές που ασχολήθηκαν με αυτόν αναφέρονται πρώτιστα στα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Η πλειοψηφία (Gibson, 1998; Gilchrist, Povey, Dickinson & Povey, 1995; Hollenhorst, Schuett, Olson & Chavez, 1995; Kerstetter & Kovich, 1997; Lee, Scott & Floyd, 2001; Nogawa et al., 1996; Schrader & Wann, 1999; Yusof & Douvis, 1999) υποστηρίζει, πως οι άντρες συμμετέχουν περισσότερο σε όλες τις μορφές και σε όλες της ηλικίες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΠΡΟΥΠΟΘΕΤΑ ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

4.1. ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

Η φυσική δραστηριότητα έχει αναδειχθεί ως καθοριστικός παράγοντας για την ανάπτυξη του τουριστικού τομέα , επηρεάζοντας τόσο τη βιωσιμότητα όσο και τη ζήτηση του τουριστικού προϊόντος. Στο σύγχρονο τουριστικό περιβάλλον , η σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με τον τουρισμό υπερβαίνει την παραδοσιακή έννοια της ψυχαγωγίας , καθώς ενσωματώνει και τις διαστάσεις της υγείας , της ευημερίας , και της κοινωνικής συνοχής των τουριστών. Στο πλαίσιο αυτό , πολλές μελέτες έχουν επισημάνει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες που απαιτούν σωματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία του τουρίστα , αυξάνοντας την ικανοποίησή του από τον προορισμό και ενισχύοντας την αίσθηση ευεξίας (Goeldner & Ritchie , 2006 : Hall & Weiler , 1992).

Η σύνδεση του τουρισμού με τη φυσική δραστηριότητα συνιστά μια στρατηγική διαφοροποίησης του τουριστικού προϊόντος. Οι ταξιδιώτες δεν αναζητούν μόνο τουριστικούς προορισμούς που προσφέρουν παραδοσιακές υπηρεσίες αναψυχής , αλλά και εκείνους που μπορούν να ενσωματώσουν δραστηριότητες όπως πεζοπορία , ποδηλασία , ορειβασία και θαλάσσια σπορ , προσφέροντας μια πλήρη εμπειρία που συνδυάζει την αναψυχή με τη σωματική άσκηση. Σύμφωνα με τον Pappas (2017) , η προσθήκη τέτοιων δραστηριοτήτων δεν ενισχύει μόνο την ικανοποίηση του τουρίστα , αλλά προάγει και την αειφορία του προορισμού , καθώς οι δραστηριότητες αυτές συχνά συνδέονται με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την ενίσχυση του οικοτουριστικού μοντέλου.

Η φυσική δραστηριότητα στον τουρισμό λειτουργεί επίσης ως μοχλός για την οικονομική ανάπτυξη. Δραστηριότητες όπως οι μααραθώνιοι , οι διοργανώσεις αθλητικών αγώνων και οι περιπατητικές διαδρομές αποτελούν προορισμούς που

προσελκύουν τουρίστες από όλο τον κόσμο. Οι αθλητικές εκδηλώσεις , όπως οι μααραθώνιοι , δεν προσφέρουν μόνο την ευκαιρία για σωματική δραστηριότητα , αλλά αποτελούν και σημαντικά οικονομικά γεγονότα , δημιουργώντας έσοδα για τους τοπικούς επιχειρηματίες και ενισχύοντας τη βιωσιμότητα των περιοχών (Kaplanidou & Karadakis , 2010). Επιπλέον , η φυσική δραστηριότητα στον τουρισμό ενθαρρύνει την ανάπτυξη υποδομών , όπως ποδηλατοδρόμοι , μονοπάτια πεζοπορίας και καταλύματα ειδικά προσαρμοσμένα για αθλητές και λάτρεις του αθλητικού τουρισμού , γεγονός που αυξάνει τη δυνατότητα του προορισμού να προσελκύσει διαφορετικές ομάδες τουριστών.

Επιπρόσθετα , η ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στον τουρισμό μπορεί να προάγει τη βιώσιμη ανάπτυξη , ενισχύοντας την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των τουριστών και υποστηρίζοντας πρακτικές που σέβονται το φυσικό περιβάλλον. Η ανάπτυξη του οικοτουρισμού και του αθλητικού τουρισμού σε φυσικά προστατευόμενα ή μη εκμεταλλευόμενα μέρη είναι ένα παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο ο τουριστικός τομέας μπορεί να συμβάλει στην προστασία των οικοσυστημάτων , ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την τουριστική ζήτηση (Weed & Bull , 2004). Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να συνδυαστούν με περιβαλλοντικές πρακτικές , όπως η αποφυγή της ρύπανσης , η ανακύκλωση και η προστασία των φυσικών πόρων , καθιστώντας τον τουρισμό πιο βιώσιμο και υπεύθυνο.

Η ένταξη φυσικής δραστηριότητας στον τουρισμό δεν περιορίζεται στα αθλητικά γεγονότα ή σε οργανωμένες δραστηριότητες. Ακόμα και απλές δραστηριότητες , όπως οι καθημερινές πεζοπορίες σε φυσικούς ή αστικούς χώρους , μπορούν να συμβάλουν στην ενίσχυση της ικανοποίησης του τουρίστα και στην προώθηση ενός υγιούς τρόπου ζωής (Hall & Weiler , 1992). Η αλληλεπίδραση με το φυσικό περιβάλλον και η σωματική άσκηση συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχικής υγείας , μειώνοντας το άγχος και ενισχύοντας την ευημερία , γεγονός που καθιστά τις δραστηριότητες αυτές σημαντικό μέρος της τουριστικής εμπειρίας.

4.2. ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΕΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Η συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση για νέες τουριστικές εμπειρίες που συνδυάζουν την αναψυχή με τη φυσική δραστηριότητα έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού ως μια εναλλακτική μορφή τουρισμού. Αυτές οι μορφές τουρισμού εστιάζουν σε δραστηριότητες που απαιτούν ενεργό συμμετοχή από τον τουρίστα και ενσωματώνουν το στοιχείο της φυσικής δραστηριότητας σε κάθε πτυχή της ταξιδιωτικής του εμπειρίας. Ο αθλητικός τουρισμός αποτελεί , πλέον , ένα σημαντικό μέρος του τουριστικού τομέα , προσελκύοντας τουρίστες που αναζητούν να συνδυάσουν τη διασκέδαση με τη σωματική άσκηση , ενώ παράλληλα ενσωματώνει τη φυσική δραστηριότητα σε ποικίλες μορφές , όπως είναι οι αθλητικοί αγώνες , οι περιπέτειες στη φύση και οι δραστηριότητες στον εξωτερικό χώρο (Weed & Bull , 2004).

Σύμφωνα με τη McKercher και du Cros (2002) , οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού παρέχουν στους τουρίστες την ευκαιρία να εξερευνήσουν νέες πολιτιστικές και φυσικές τοποθεσίες μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων , ενισχύοντας τη σύνδεση με το περιβάλλον και τον τοπικό πολιτισμό. Η ενεργή συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες , όπως η πεζοπορία , το ποδήλατο βουνού ή η ορειβασία , προσφέρει στους τουρίστες την ευκαιρία να ανακαλύψουν και να εκτιμήσουν τη φυσική ομορφιά των προορισμών , ενώ ταυτόχρονα συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος και ενισχύουν την αειφορία των προορισμών (Hall & Weiler , 1992).

Η ανάπτυξη των εναλλακτικών μορφών αθλητικού τουρισμού συνδέεται άμεσα με την ανάγκη των τουριστών να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση , να μειώσουν το άγχος και να απολαύσουν νέες εμπειρίες στον ελεύθερο χρόνο τους. Οι δραστηριότητες αυτές προσφέρουν περισσότερη εμπειρία και προσωπική ικανοποίηση , καθώς ενσωματώνουν την πρόκληση , την εξερεύνηση και τη σωματική άσκηση. Ο τουριστικός τομέας έχει αναγνωρίσει την αξία αυτών των μορφών τουρισμού και , ως

εκ τούτου , προσφέρει μια ποικιλία επιλογών , από οργανωμένες εκδρομές και αθλητικά γεγονότα έως προσωπικές περιπέτειες στη φύση (Weed , 2009).

Οι εναλλακτικές μορφές αθλητικού τουρισμού , όπως οι μαραθώνιοι , οι τουρνουά ποδηλασίας , οι οργανωμένες ορειβατικές δραστηριότητες και οι θαλάσσιες δραστηριότητες , έχουν αναδειχθεί σε δημοφιλείς επιλογές για τουρίστες που επιθυμούν να συνδυάσουν τις διακοπές τους με την αθλητική πρόκληση. Η δημοτικότητα των μαραθωνίων , για παράδειγμα , έχει αυξηθεί δραματικά τα τελευταία χρόνια , καθώς πολλοί προορισμοί οργανώνουν διεθνείς αγώνες που προσελκύουν τουρίστες από όλο τον κόσμο (Kaplanidou & Karadakis , 2010).

Πέραν των οργανωμένων εκδηλώσεων , οι εναλλακτικές μορφές αθλητικού τουρισμού περιλαμβάνουν και δραστηριότητες με μικρότερη ένταση , όπως περιπατητικές διαδρομές σε φυσικούς ή αστικούς χώρους , οι οποίες είναι προσιτές σε ένα ευρύ κοινό και ενισχύουν την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των τουριστών. Η συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες ενισχύει τη σύνδεση του τουρίστα με το φυσικό περιβάλλον , ενώ ταυτόχρονα προάγει μια πιο υγιεινή και βιώσιμη μορφή τουρισμού (Getz , 2008).

Επιπλέον , οι εναλλακτικές μορφές αθλητικού τουρισμού δεν περιορίζονται μόνο σε παραδοσιακές αθλητικές δραστηριότητες. Ορισμένοι τουρίστες επιλέγουν εξειδικευμένες μορφές τουρισμού , όπως ο οικοτουρισμός ή ο πολιτιστικός τουρισμός σε συνδυασμό με αθλητικές δραστηριότητες , προσφέροντας έτσι μια πιο σφαιρική εμπειρία (Weed & Bull , 2004). Οι τουρίστες που συμμετέχουν σε δραστηριότητες όπως η αναρρίχηση , το κανό , η ιστιοπλοΐα και οι δραστηριότητες περιπέτειας μπορούν να απολαύσουν τη φύση με έναν πιο εντατικό τρόπο , ενώ παράλληλα αναπτύσσουν νέες δεξιότητες και γνώσεις.

Ο αθλητικός τουρισμός έχει , επομένως , αναδειχθεί σε έναν δυναμικό τομέα που συνδυάζει τη σωματική άσκηση με την απόλαυση της φυσικής ομορφιάς και του πολιτισμού , προσφέροντας ποικιλία επιλογών για τουρίστες όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης. Επιπλέον , η αυξανόμενη προτίμηση για πιο ενεργούς και υγιείς τρόπους ζωής καθιστά τις εναλλακτικές μορφές αθλητικού τουρισμού ένα

σημαντικό παράγοντα στην ανάπτυξη του τουριστικού τομέα και την ενίσχυση της βιωσιμότητας των τουριστικών προορισμών (Müller & Bieger , 2010).

4.3. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΩΝ ΜΟΡΦΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

4.3.1. ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ ΔΡΟΜΟΥ

Οι παγκόσμιοι μαραθώνιοι αγώνες δρόμου αποτελούν μια από τις πιο δημοφιλείς μορφές αθλητικού τουρισμού , προσελκύοντας τουρίστες που συμμετέχουν ή παρακολουθούν τέτοιες εκδηλώσεις. Οι αγώνες μαραθωνίου προσφέρουν μια μοναδική ευκαιρία να συνδυαστεί η αθλητική δραστηριότητα με τον τουρισμό , ενισχύοντας τη δημοτικότητα του προορισμού φιλοξενίας (Black , 2015). Παράλληλα , οι μαραθώνιοι αποτελούν οικονομικούς μοχλούς για τις πόλεις που τους φιλοξενούν , προσφέροντας τόσο άμεσες όσο και έμμεσες οικονομικές ωφέλειες (Kaplanidou & Karadakis , 2010).

4.3.2. ΟΡΕΙΒΑΤΙΚΕΣ ΠΕΖΟΠΟΡΙΕΣ ΜΕ ΜΙΚΡΟ Η ΜΕΓΑΛΟ ΒΑΘΜΟ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

Η ορειβατική πεζοπορία είναι μια από τις πιο διαδεδομένες μορφές αθλητικού τουρισμού , που συνδυάζει τη φυσική δραστηριότητα με την εξερεύνηση φυσικών τοπίων. Στην Ελβετία , την Ιαπωνία και άλλες χώρες , η ορειβασία αποτελεί σημαντική τουριστική δραστηριότητα , προσελκύοντας τουρίστες που αναζητούν την πρόκληση ή την αποδοχή της φύσης (Hassan & Dufresne , 2017). Η ενασχόληση με τέτοιες δραστηριότητες συνδέεται με τη βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας , ενώ ταυτόχρονα ενισχύει την οικονομία των περιοχών που παρέχουν τέτοιες υποδομές.

4.3.3. ΑΠΛΟΙ ΠΕΡΙΠΑΤΟΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ

Οι περίπατοι σε αστικές ή φυσικές διαδρομές κατά τη διάρκεια των διακοπών αποτελούν επίσης μια μορφή αθλητικού τουρισμού. Αυτή η απλή αλλά απολαυστική δραστηριότητα προσφέρει την ευκαιρία στους τουρίστες να ανακαλύψουν νέες περιοχές και να βελτιώσουν την υγεία τους , συνδυάζοντας αναψυχή και φυσική δραστηριότητα (Hall & Weiler , 1992). Οι τουρίστες συχνά προτιμούν δραστηριότητες που δεν απαιτούν προηγούμενη εμπειρία ή εξοπλισμό , κάνοντάς τους πιο προσιτούς και ευέλικτους για ευρύτερα κοινωνικά στρώματα.

4.3.4. ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

Οι οργανωμένες αθλητικές διοργανώσεις , όπως τουρνουά ποδοσφαίρου , αγώνες τριάθλου , και αθλητικοί διαγωνισμοί , είναι επίσης μια σημαντική μορφή αθλητικού τουρισμού. Αυτές οι εκδηλώσεις προσελκύουν τόσο επαγγελματίες όσο και ερασιτέχνες αθλητές από όλο τον κόσμο. Σύμφωνα με έρευνες , οι αθλητικές διοργανώσεις δημιουργούν σημαντικά έσοδα για τις τοπικές κοινωνίες και ενισχύουν την εικόνα του προορισμού ως ελκυστικό προορισμό για αθλητικές δραστηριότητες (Getz , 2008).

4.3.5. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΕ ΕΙΔΙΚΑ ΜΕΡΗ

Αναψυχή σε ειδικά μέρη , όπως θεματικά πάρκα , υδάτινα πάρκα , και οργανωμένες περιοχές για διάφορες υπαίθριες δραστηριότητες , αποτελεί επίσης έναν τομέα του αθλητικού τουρισμού. Οι τουρίστες που αναζητούν ευκαιρίες για οικογενειακές δραστηριότητες ή χαλάρωση συμμετέχουν σε τέτοιες δραστηριότητες , ενισχύοντας τη συνολική εμπειρία του προορισμού (Müller & Bieger , 2010). Οι ειδικά οργανωμένες

υποδομές βοηθούν στο να παρέχεται ένας ασφαλής και ευχάριστος χώρος για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων , καθιστώντας την επιλογή αυτή δημοφιλή.

4.4. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΑΥΤΗ

Ο αθλητικός τουρισμός συνεχώς εξελίσσεται , ανταποκρινόμενος στις νέες απαιτήσεις και προτιμήσεις των τουριστών. Η μετάβαση από τις παραδοσιακές μορφές τουρισμού σε εναλλακτικές και πιο δραστήριες μορφές αναψυχής ενισχύεται από την αυξανόμενη ζήτηση για εμπειρίες που συνδυάζουν τη φυσική δραστηριότητα και την περιβαλλοντική συνείδηση. Οι νέες μορφές αθλητικού τουρισμού περιλαμβάνουν δραστηριότητες εκτός δρόμου , όπως το ποδήλατο βουνού , το σκι , η ορειβασία και οι πεζοπορίες σε φυσικά τοπία , καθώς και πιο εξειδικευμένες δραστηριότητες όπως ο οικοτουρισμός και οι διαδρομές φύσης (Weed & Bull , 2004).

Οι τουρίστες του 21ου αιώνα αναζητούν ολοένα και περισσότερο προορισμούς που προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες , επιτρέποντάς τους να εξερευνήσουν τη φύση με ενεργητικό τρόπο , ενώ παράλληλα διατηρούν τη σύνδεση με την προστασία του περιβάλλοντος. Ο οικοτουρισμός , ο οποίος ενσωματώνει τον αθλητισμό με την οικολογική συνείδηση , είναι μια αναπτυσσόμενη τάση στον τουριστικό τομέα , καθώς συνδυάζει τις δραστηριότητες υπαίθρου με την αειφορία και την εκπαίδευση σχετικά με την προστασία του περιβάλλοντος (Müller & Bieger , 2010). Οι δραστηριότητες αυτές επιτρέπουν στους τουρίστες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που ελαχιστοποιούν το περιβαλλοντικό τους αποτύπωμα , όπως πεζοπορίες , ποδηλασία , παρατήρηση πουλιών και άλλες δραστηριότητες στη φύση , οι οποίες ενσωματώνουν τις αρχές του οικοτουρισμού.

Σύμφωνα με τον Hall (2001) , ο οικοτουρισμός δεν είναι απλώς μια μορφή τουρισμού που επικεντρώνεται στην αναψυχή , αλλά ενσωματώνει τη συμμετοχή των τουριστών στην προστασία των φυσικών πόρων και της βιοποικιλότητας. Οι δραστηριότητες που

σχετίζονται με την άσκηση σε φυσικό περιβάλλον , όπως η πεζοπορία ή η αναρρίχηση , έχουν καταστεί ιδανικές για τουρίστες που επιθυμούν να εναρμονιστούν με το περιβάλλον , απολαμβάνοντας ταυτόχρονα την πρόκληση και τη σωματική άσκηση. Στις περιοχές που προσφέρουν τέτοιες δραστηριότητες , η προστασία των φυσικών πόρων και η βιωσιμότητα του τουριστικού προϊόντος διασφαλίζονται μέσω βιώσιμων πρακτικών , όπως η ανακύκλωση , η χρήση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας και η περιορισμένη χρήση αυτοκινήτων.

Ένα εξίσου δημοφιλές παράδειγμα εναλλακτικού αθλητικού τουρισμού είναι οι δραστηριότητες εκτός δρόμου , όπως το ποδήλατο βουνού , το σκι και το ράφτινγκ. Αυτές οι δραστηριότητες επιτρέπουν στους τουρίστες να εξερευνήσουν περιοχές που είναι προσβάσιμες μόνο μέσω περιπέτειας και σωματικής προσπάθειας , συνδυάζοντας έτσι τη σωματική άσκηση με την ανακάλυψη απομονωμένων και φυσικών τοπίων. Σύμφωνα με έρευνες , οι δραστηριότητες όπως το ποδήλατο βουνού και το σκι έχουν αναδειχθεί σε δημοφιλή μονοπάτια για τουρίστες που αναζητούν κάτι περισσότερο από την παραδοσιακή ξεκούραση στον τουριστικό προορισμό τους (Getz , 2008). Επιπλέον , αυτές οι δραστηριότητες προάγουν τη συνεργασία μεταξύ τουριστών και τοπικών κοινοτήτων , οι οποίες συχνά επωφελούνται από την τουριστική κίνηση , μέσω της ανάπτυξης υποδομών και της δημιουργίας θέσεων εργασίας στον τομέα του αθλητικού τουρισμού.

Αξιοσημείωτο είναι ότι οι εναλλακτικές αυτές μορφές αθλητικού τουρισμού απολαμβάνουν τη στήριξη και τη δημοτικότητα των σύγχρονων ταξιδιωτών , που συχνά είναι ευαισθητοποιημένοι σχετικά με το περιβάλλον και τις κοινωνικές επιπτώσεις του τουρισμού. Οι τουρίστες που επιλέγουν τέτοιες δραστηριότητες έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε υπαίθριες περιπέτειες που είναι συμβατές με τις αξίες της αειφορίας και της υπεύθυνης τουριστικής συμπεριφοράς (Weed , 2009).

Η ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού έχει επίσης επηρεάσει την αναδιάρθρωση των τουριστικών προορισμών , που υιοθετούν στρατηγικές για την ενσωμάτωση του αθλητισμού με άλλες δραστηριότητες αναψυχής και ευημερίας. Πόλεις και περιοχές

τουριστικού ενδιαφέροντος έχουν δημιουργήσει υποδομές που προσφέρουν τη δυνατότητα να συνδυαστούν οι τουριστικές δραστηριότητες με την υγιεινή ζωή , προσελκύοντας ένα κοινό που επιθυμεί να ζήσει πιο υγιεινές εμπειρίες κατά τη διάρκεια των διακοπών του (Karlanidou & Karadakis , 2010). Επιπλέον , αυτός ο τύπος τουρισμού συμβάλλει στη γενικότερη ενίσχυση της οικονομίας των περιοχών που προσφέρουν τέτοιες δραστηριότητες , καθώς ενδυναμώνει τη ζήτηση για τοπικά προϊόντα και υπηρεσίες , όπως εστιατόρια , καταλύματα και υπηρεσίες εκπαίδευσης στον τομέα του αθλητισμού.

4.5 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Η εφαρμογή επιτυχημένων μορφών αθλητικού τουρισμού σε συγκεκριμένες περιοχές προσφέρει παραδείγματα καλών πρακτικών, οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν οδηγό για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη αντίστοιχων προγραμμάτων. Στην Ελλάδα και την Ευρώπη, υπάρχουν αξιοσημείωτες πρωτοβουλίες που συνδυάζουν τη φυσική δραστηριότητα με την προώθηση του τουριστικού προϊόντος και τη διατήρηση της τοπικής κουλτούρας.

Ζαγοροχώρια (Ηπειρος, Ελλάδα): Η περιοχή των Ζαγοροχωρίων έχει αναπτύξει ένα δυναμικό δίκτυο μονοπατιών για πεζοπορία και ορεινή ποδηλασία, όπως το περίφημο μονοπάτι της χαράδρας του Βίκου. Μέσα από το Zagori Mountain Running, ένα διεθνώς αναγνωρισμένο αθλητικό γεγονός, συνδέεται η φυσική δραστηριότητα με την ανάδειξη του τοπικού πολιτισμού και της γαστρονομίας, προσελκύοντας αθλητές και επισκέπτες από όλο τον κόσμο (Zagori Mountain Running, 2023).

Ορεινή Αρκαδία (Πελοπόννησος, Ελλάδα): Στην Ορεινή Αρκαδία, τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκαν δραστηριότητες όπως το rafting στον ποταμό Λούσιο και οι πεζοπορίες στο Menalon Trail, που έχει πιστοποιηθεί ως ένα από τα καλύτερα μονοπάτια στην Ευρώπη. Αυτές οι πρωτοβουλίες αποτελούν καλές πρακτικές βιώσιμου

τουρισμού που συνδέουν την άσκηση με την προστασία του φυσικού περιβάλλοντος και την τοπική οικονομία (Menalon Trail, 2022).

Μαραθώνιος Αθήνας: Ο Αυθεντικός Μαραθώνιος της Αθήνας είναι ένα εμβληματικό παράδειγμα καλής πρακτικής, καθώς προσελκύει χιλιάδες δρομείς από όλο τον κόσμο και συνδέεται άμεσα με την ιστορία και την πολιτιστική κληρονομιά της χώρας. Εκτός από τη δρομική εμπειρία, η διοργάνωση στηρίζει την τοπική οικονομία, δημιουργεί αίσθημα υπερηφάνειας και συμβάλλει στη διεθνή προβολή της πόλης (Athens Marathon, 2024).

Chamonix (Γαλλία): Στην Ευρώπη, η περιοχή Chamonix στις Άλπεις αποτελεί διεθνώς αναγνωρισμένο προορισμό για extreme sports, όπως η αναρρίχηση και το ορεινό τρέξιμο (Ultra-Trail du Mont-Blanc). Οι υποδομές υψηλών προδιαγραφών και η συνεργασία με τοπικές επιχειρήσεις αποτελούν καλό παράδειγμα για την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού με σεβασμό στο περιβάλλον και τη βιωσιμότητα (UTMB, 2023).

Dolomites (Ιταλία): Οι Δολομίτες προσφέρουν ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, όπως πεζοπορία, ορειβασία και ποδηλασία. Τα μονοπάτια τους έχουν σχεδιαστεί με τρόπο που ενισχύει την πρόσβαση χωρίς να επιβαρύνει το οικοσύστημα, ενώ ταυτόχρονα προωθούν την τοπική γαστρονομία και φιλοξενία (Dolomites UNESCO, 2023).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

5.1. ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει τη σύνδεση μεταξύ φυσικής άσκησης και τουρισμού , εστιάζοντας στη συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στην ενίσχυση της τουριστικής εμπειρίας και στην προώθηση της ευημερίας των επισκεπτών. Η έρευνα επικεντρώνεται στην ανάλυση των παραμέτρων που επηρεάζουν την επιτυχία του αθλητικού τουρισμού , καθώς και στις στρατηγικές και καλές πρακτικές που μπορούν να υιοθετηθούν για την ενσωμάτωση της φυσικής άσκησης στους τουριστικούς προορισμούς. Ο στόχος είναι να αναδειχθούν οι θετικές επιπτώσεις της φυσικής άσκησης στον τουρισμό , καθώς και οι προϋποθέσεις που απαιτούνται για την αποτελεσματική εφαρμογή της στον τουριστικό τομέα.

5.2. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

Η έρευνα επικεντρώνεται σε μια σειρά από ερωτήματα που επιδιώκουν να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ φυσικής άσκησης και τουρισμού , καθώς και τις προϋποθέσεις και στρατηγικές για την ενσωμάτωσή της στον τουριστικό τομέα. Τα κύρια ερευνητικά ερωτήματα περιλαμβάνουν:

1. Ποιες είναι οι θετικές επιπτώσεις της φυσικής άσκησης στην τουριστική εμπειρία των επισκεπτών :
2. Ποιες είναι οι βασικές προϋποθέσεις για την επιτυχή ενσωμάτωση φυσικής δραστηριότητας σε τουριστικά προγράμματα :
3. Ποιες στρατηγικές πρέπει να ακολουθήσουν οι τουριστικοί προορισμοί για να ενσωματώσουν με επιτυχία τη φυσική άσκηση στα τουριστικά τους πακέτα :
4. Ποιες είναι οι οικονομικές , περιβαλλοντικές και κοινωνικές επιπτώσεις της ενσωμάτωσης φυσικής άσκησης στον τουρισμό :

5. Ποιες καινοτόμες πρακτικές και προγράμματα αθλητικού τουρισμού είναι επιτυχημένα σε παγκόσμιο επίπεδο και πώς μπορούν να εφαρμοστούν σε τοπικό επίπεδο :

5.3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Η μεθοδολογία της έρευνας βασίζεται σε μια ποιοτική προσέγγιση που περιλαμβάνει βιβλιογραφική ανασκόπηση , ανάλυση πρωτογενών και δευτερογενών δεδομένων και συνεντεύξεις με ειδικούς στον τομέα του τουρισμού και της φυσικής άσκησης. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση επικεντρώνεται στις υπάρχουσες μελέτες και έρευνες σχετικά με τη σύνδεση της φυσικής άσκησης με τον τουρισμό , την ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού και τις στρατηγικές για την ενσωμάτωσή του.

Για την ανάλυση των δεδομένων , η έρευνα χρησιμοποιεί συνεντεύξεις με τουριστικούς φορείς , υπεύθυνους για την ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων και αθλητικού τουρισμού , καθώς και τουρίστες που έχουν συμμετάσχει σε δραστηριότητες αθλητικού τουρισμού. Οι συνεντεύξεις βοηθούν στην κατανόηση των αντιλήψεων και εμπειριών των ενδιαφερόμενων πλευρών και στην αξιολόγηση των καλών πρακτικών στον τομέα του αθλητικού τουρισμού.

Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων εστιάζει στην αναγνώριση των παραμέτρων που επηρεάζουν την επιτυχία των αθλητικών δραστηριοτήτων στον τουρισμό , όπως οι υποδομές , η εκπαίδευση του προσωπικού , η ασφάλεια και η πολιτιστική σύνδεση. Η έρευνα αναλύει επίσης τις επιπτώσεις της ενσωμάτωσης της φυσικής άσκησης στον τουριστικό τομέα , όπως οι οικονομικές και περιβαλλοντικές συνέπειες.

5.4. ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Παρά την αξία των δεδομένων που συλλέγονται από τις συνεντεύξεις και τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, υπάρχουν αρκετές αδυναμίες στην έρευνα που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Πρώτον, το δείγμα της έρευνας είναι περιορισμένο, καθώς βασίζεται σε έναν περιορισμένο αριθμό συνεντεύξεων, κάτι που μπορεί να περιορίσει τη γενικευσιμότητα των αποτελεσμάτων και να μην καλύψει πλήρως την ποικιλία των απόψεων και εμπειριών που υπάρχουν στον τομέα του αθλητικού τουρισμού. Δεύτερον, οι συνεντεύξεις με τουριστικούς φορείς και τουρίστες μπορεί να περιλαμβάνουν υποκειμενικές εκτιμήσεις και αντιλήψεις, οι οποίες δεν αντικατοπτρίζουν πλήρως τις πραγματικές επιπτώσεις της φυσικής άσκησης στον τουρισμό, δεδομένου ότι οι εμπειρίες και απόψεις των συμμετεχόντων μπορεί να επηρεάζονται από προσωπικές πεποιθήσεις ή περιστασιακές παραμέτρους. Επιπλέον, η έρευνα εστιάζει σε συγκεκριμένους τουριστικούς προορισμούς, γεγονός που περιορίζει την εφαρμογή των ευρημάτων σε άλλες περιοχές ή χώρες με διαφορετικές συνθήκες και πολιτισμικά χαρακτηριστικά. Τέλος, η έρευνα δεν περιλαμβάνει πλήρη ποσοτική ανάλυση των οικονομικών και περιβαλλοντικών επιπτώσεων, κάτι που περιορίζει την αξιολόγηση της ευρύτερης επίδρασης της ενσωμάτωσης φυσικής άσκησης στον τουριστικό τομέα και δεν επιτρέπει την εκτίμηση των επιπτώσεων σε ευρύτερη κλίμακα. Παρά τις αδυναμίες αυτές, η έρευνα παρέχει χρήσιμα ευρήματα και συμβάλλει στην κατανόηση της σύνδεσης μεταξύ φυσικής άσκησης και τουρισμού, προσφέροντας χρήσιμες κατευθύνσεις για την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων αθλητικού τουρισμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

6.1. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΩΝ

Αρχικά , οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν σχετικά με τον ρόλο της φυσικής σωματικής άσκησης στο πλαίσιο του τουρισμού σήμερα. Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τη σημασία της φυσικής άσκησης στον τουρισμό , εστιάζοντας σε διάφορες πτυχές της σχέσης τους. Όπως αναφέρθηκε , η φυσική σωματική άσκηση παίζει καθοριστικό ρόλο στον τουρισμό , καθώς πολλοί τουρίστες επιλέγουν προορισμούς που προσφέρουν αθλητικές δραστηριότητες όπως πεζοπορία , ποδηλασία και θαλάσσια σπορ , συνδυάζοντας τις διακοπές τους με την υγεία και την ευεξία τους (Σ1). Η σωματική άσκηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για την εξερεύνηση τουριστικών προορισμών και αξιοθέατων , αν και για μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί να είναι πιο δύσκολη , ακόμα και για απλούς περιπάτους (Σ2). Στις δραστηριότητες ενεργητικής αναψυχής και υπαίθριες δραστηριότητες , η φυσική άσκηση έχει κρίσιμο ρόλο , ενισχύοντας την τουριστική εμπειρία (Σ3). Επιπλέον , μέσω αθλητικών αγώνων , όπως μααραθώνιοι , πόλεις και περιοχές προσελκύουν μεγάλο αριθμό επισκεπτών τουλάχιστον μια φορά το χρόνο (Σ4). Τέλος , η φυσική άσκηση είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του τουρισμού , προσφέροντας νέες εμπειρίες και προωθώντας τη βιωσιμότητα του τουριστικού προϊόντος (Σ5).

Σχετικά με τον βαθμό στον οποίο θεωρούν ότι ο τουρισμός μπορεί να ενσωματώσει φυσικές δραστηριότητες σωματικής άσκησης για την προώθηση της υγείας και ευημερίας των επισκεπτών , αναφέρθηκε ότι ο τουρισμός μπορεί να ενσωματώσει φυσικές δραστηριότητες σωματικής άσκησης σε σημαντικό βαθμό για την προώθηση της υγείας και ευημερίας των επισκεπτών , καθώς οι δραστηριότητες όπως η γιόγκα , η ποδηλασία , το τρέξιμο και η πεζοπορία ενισχύουν τη φυσική κατάσταση των τουριστών , ενώ παράλληλα προσφέρουν ψυχική και πνευματική ανανέωση. Η άσκηση σε φυσικό περιβάλλον , όπως παραλίες και βουνά , συνδυάζει την υγεία με την απόλαυση του τοπίου , προσφέροντας νέες εμπειρίες και την ευκαιρία για ενεργό και υγιεινό τουρισμό (Σ1). Οι δραστηριότητες αυτές είναι πιο αποτελεσματικές όταν

οργανώνονται σε πλήρως προγραμματισμένα πλαίσια (Σ2). Εν τω μεταξύ , ο αθλητικός τουρισμός αναμένεται να αυξηθεί τα επόμενα χρόνια , καθώς οι σύγχρονοι τουρίστες προτιμούν ενεργητική υπαίθρια αναψυχή (Σ3). Η συχνότητα διεξαγωγής αγώνων δρόμου και βουνού , με 20-30 αγώνες κάθε εβδομάδα , δείχνει τη δυναμική του αθλητικού τουρισμού και την άνοδο του μέσω αυτών των εκδηλώσεων (Σ4). Τέλος , αναφέρθηκε ότι η ενσωμάτωση φυσικής άσκησης στον τουρισμό είναι απαραίτητη για την επίτευξη μιας ολοκληρωμένης και υγιούς τουριστικής εμπειρίας (Σ5).

Σε ερώτηση σχετικά με το πώς πιστεύουν ότι η φυσική άσκηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την τουριστική εμπειρία για τους επισκέπτες , υποστηρίχθηκε ότι η φυσική άσκηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την τουριστική εμπειρία , προάγοντας την υγεία των επισκεπτών και προσφέροντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία συνδυάζοντας ξεκούραση και ευημερία. Μέσω δραστηριοτήτων όπως η πεζοπορία , η ποδηλασία ή οι ασκήσεις ευεξίας , οι τουρίστες μπορούν να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση , να μειώσουν το άγχος και να απολαύσουν τα οφέλη μιας πιο δραστήριας ζωής , προσφέροντας μια μοναδική τουριστική εμπειρία (Σ1). Επιπλέον , η φυσική άσκηση ενισχύει την ευημερία , καθώς επιτρέπει στους τουρίστες να ακολουθήσουν δραστηριότητες με μεγαλύτερη σωματική άνεση και απόλαυση (Σ2). Η ενσωμάτωσή της προσφέρει επίσης προστιθέμενη αξία στο τουριστικό προϊόν , καθιστώντας τον προορισμό πιο ελκυστικό για επισκέπτες που αναζητούν ενεργό τουρισμό (Σ3). Η φυσική δραστηριότητα προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο τουρισμού , επιτρέποντας στους τουρίστες να εξερευνήσουν νέα τοπία με διαφορετική οπτική και να δημιουργήσουν ιδιαίτερες εμπειρίες (Σ4). Τέλος , η φυσική άσκηση συμβάλλει στην ενίσχυση της διασκέδασης και της χαράς , κάνοντάς την πιο ευχάριστη για τους επισκέπτες (Σ5).

Τέλος , σχετικά με τον βαθμό στον οποίο μπορεί κάποιος να ρισκάρει στο πλαίσιο της φυσικής άσκησης μέσω τουρισμού , αναφέρθηκε ότι το ρίσκο στη φυσική άσκηση μέσω του τουρισμού εξαρτάται από τη δραστηριότητα και την προετοιμασία του ατόμου. Ορισμένες δραστηριότητες , όπως η πεζοπορία ή η ποδηλασία , προσφέρουν ασφαλή και ευχάριστη εμπειρία , ενώ άλλες , όπως η ορειβασία ή τα extreme sports ,

ενέχουν μεγαλύτερο ρίσκο , απαιτώντας προετοιμασία και γνώση των ορίων του ατόμου (Σ1). Επίσης , το ρίσκο εξαρτάται από τη σύνθεση της ομάδας , καθώς σε ομάδες με διαφορετικές ηλικίες και επίπεδα φυσικής κατάστασης , οι δραστηριότητες πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες όλων , αποφεύγοντας υπερβολικές απαιτήσεις (Σ2). Επιπλέον , οι νέες και πρωτότυπες μορφές ενεργητικής αναψυχής , όπως τα extreme sports , μπορεί να αποτελούν έναν κίνδυνο , αλλά προσφέρουν καινοτόμες εμπειρίες (Σ3). Όσοι διοργανώνουν τέτοιες δραστηριότητες πρέπει να είναι προσεκτικοί και να παρακολουθούν τι κάνουν άλλοι φορείς για να εξασφαλίσουν την επιτυχία και την ασφάλεια των συμμετεχόντων (Σ4). Τέλος , υποστηρίχθηκε ότι δεν υπάρχει ουσιαστικό ρίσκο σε αυτές τις δραστηριότητες , δεδομένων των κατάλληλων μέτρων ασφαλείας (Σ5).

Προϋποθέσεις για την Ενσωμάτωση Φυσικής Άσκησης στον Τουρισμό

Στη συνέχεια , οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν σχετικά με τις βασικές προϋποθέσεις για να δημιουργηθούν τουριστικές εμπειρίες που να συνδυάζουν φυσική άσκηση και τουρισμό. Όπως αναφέρθηκε , οι βασικές προϋποθέσεις για να δημιουργηθούν τουριστικές εμπειρίες που να συνδυάζουν φυσική άσκηση και τουρισμό περιλαμβάνουν την ύπαρξη κατάλληλων υποδομών και εξοπλισμού , όπως μονοπάτια πεζοπορίας , ποδηλατοδρόμους , γυμναστήρια και χώρους για αθλήματα , καθώς και την παροχή εξειδικευμένου προσωπικού , όπως προπονητές , που να καθοδηγούν με ασφάλεια τους τουρίστες και να τους βοηθούν να επιλέγουν δραστηριότητες κατάλληλες για τη φυσική τους κατάσταση (Σ1). Επιπλέον , είναι σημαντικό να υπάρχει έμφαση στην ασφάλεια και την υγεία των τουριστών , με παροχή πρώτων βοηθειών και κατάλληλο εξοπλισμό , όπως ειδικά παπούτσια για ορισμένες δραστηριότητες (Σ2). Για τις υπαίθριες δραστηριότητες , η ασφάλεια , οι υποδομές και το φυσικό περιβάλλον αποτελούν επίσης κρίσιμα στοιχεία (Σ3). Η συνεργασία όλων των φορέων και συλλόγων , καθώς και η υποστήριξη από χορηγούς , είναι απαραίτητη για τη διοργάνωση υψηλού επιπέδου εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων (Σ4). Τέλος , η

γνώση των υπευθύνων και η κατάλληλη υποδομή είναι θεμελιώδη στοιχεία για την επιτυχία τέτοιων τουριστικών εμπειριών (Σ5).

Σχετικά με τις υποδομές και υπηρεσίες που είναι απαραίτητες για την υλοποίηση προγραμμάτων φυσικής άσκησης στον τουριστικό τομέα τονίστηκε ότι για την υλοποίηση προγραμμάτων φυσικής άσκησης στον τουριστικό τομέα , είναι απαραίτητες διάφορες υποδομές και υπηρεσίες. Οι βασικότερες περιλαμβάνουν γυμναστήρια , ειδικούς χώρους άσκησης και εξοπλισμό , καθώς και καθοδήγηση από επαγγελματίες. Αυτές οι υποδομές εξασφαλίζουν μια ολοκληρωμένη και ασφαλή εμπειρία φυσικής άσκησης για τους επισκέπτες , με έμφαση στην ασφάλεια , το περιβάλλον και τις υγειονομικές συνθήκες (Σ1). Επιπλέον , είναι σημαντική η συνεργασία μεταξύ του Υπουργείου Αθλητισμού και του Υπουργείου Τουρισμού για να προσελκυστούν νέοι άνθρωποι και να δοθούν κίνητρα για συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες (Σ2). Οι υποδομές πρέπει να περιλαμβάνουν χώρους υγιεινής , παροχής πρώτων βοηθειών , διαμονής και σίτισης , προκειμένου να καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες των τουριστών (Σ3). Ειδικοί χώροι προετοιμασίας είναι επίσης απαραίτητοι για εκείνους που δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία με φυσική άσκηση , έτσι ώστε να εξοικειωθούν με τις δραστηριότητες με ασφάλεια (Σ4). Τέλος , η παρουσία έμπειρων γυμναστών , καθώς και οι κατάλληλοι χώροι και ο εξοπλισμός , είναι θεμελιώδη για την επιτυχία των προγραμμάτων (Σ5).

Όσον αφορά τις βασικές παραμέτρους που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την ευημερία των τουριστών κατά τη συμμετοχή σε σωματική άσκηση σε τουριστικά θέρετρα ή προορισμούς , αυτές οι παράμετροι που πρέπει να ληφθούν υπόψη περιλαμβάνουν την ανάγκη να συνδυάζεται η άσκηση με διασκεδαστικές και ιδιαίτερες δραστηριότητες ή να ενσωματώνεται σε πακέτα ψυχαγωγίας για μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία (Σ1). Το περιβάλλον , ο ειδικός εξοπλισμός , η συντήρηση των υπαίθριων μηχανημάτων και η ύπαρξη κατάλληλων αθλητικών πάρκων είναι επίσης κρίσιμες παράμετροι για την ασφάλεια και την άνεση των τουριστών (Σ2). Εξίσου σημαντικό είναι το επίπεδο φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων και οι προσδοκίες τους από τη συμμετοχή , ώστε να προσαρμοστούν οι δραστηριότητες ανάλογα με τις ανάγκες τους (Σ3). Το

χαρούμενο και φιλικό κλίμα που ενθαρρύνει τη συμμετοχή ξανά και η έμπνευση από άλλες περιοχές ή αγώνες , συμβάλλουν στη διατήρηση του ενδιαφέροντος και στην προσθήκη καινοτομίας (Σ4). Τέλος , η γνώση , η ασφάλεια , η σωστή καθοδήγηση , η επιβράβευση και η κατανόηση είναι θεμελιώδη για την ευημερία των τουριστών , διασφαλίζοντας μια θετική και ασφαλή εμπειρία (Σ5).

Επιπτώσεις Καλών Πρακτικών

Σχετικά με τις θετικές επιπτώσεις της ενσωμάτωσης φυσικής άσκησης στις τουριστικές δραστηριότητες για τους επισκέπτες , υποστηρίχθηκε ότι η ενσωμάτωση φυσικής άσκησης στις τουριστικές δραστηριότητες έχει πολλές θετικές επιπτώσεις για τους επισκέπτες. Συγκεκριμένα , δημιουργεί θετικές εμπειρίες και αναμνήσεις για τους τουρίστες , δίνοντάς τους κίνητρο να εξερευνήσουν περισσότερο τον προορισμό (Σ1). Επιπλέον , προσφέρει σωματική και ψυχική ευεξία , βελτιώνοντας την εμπειρία του τουρίστα και ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν στην ομάδα , καθώς οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι βιώνουν μια πλήρη εμπειρία χωρίς να αισθάνονται μειονεκτικά (Σ2). Οι δραστηριότητες ενισχύουν τη φυσική κατάσταση , την ευεξία , την ψυχαγωγία και τη κοινωνικοποίηση , επιτρέποντας στους τουρίστες να δημιουργήσουν νέες φιλίες και να απολαύσουν στιγμές ψυχικής χαλάρωσης (Σ3 , Σ4). Τέλος , η φυσική άσκηση παρέχει διασκέδαση , χαλάρωση και γαλήνη , ενώ η ευεξία που προσφέρει μπορεί να ενσωματωθεί στην καθημερινότητά τους και μετά την ολοκλήρωση του ταξιδιού (Σ5).

Σχετικά με τις οικονομικές επιπτώσεις για τους τουριστικούς προορισμούς που εφαρμόζουν καλές πρακτικές συνδυασμού φυσικής άσκησης και τουρισμού , οι συμμετέχοντες υποστήριξαν ότι είναι αρκετά θετικές. Συγκεκριμένα , η ενσωμάτωση φυσικών δραστηριοτήτων ανοίγει νέες αγορές και προσφέρει επιπλέον έσοδα για τους προορισμούς , δημιουργώντας νέες ευκαιρίες για ανάπτυξη , ενώ παράλληλα ενδυναμώνει την οικονομία της περιοχής (Σ1). Οι τουριστικοί προορισμοί επωφελοούνται από την αυξημένη δημοφιλία τους , την προσέλκυση νέων επισκεπτών

και τη δυνατότητα καθιέρωσης περιοχών για συνεχή επισκέψεις , εξασφαλίζοντας μεγαλύτερη μακροχρόνια τουριστική προσέλευση (Σ2). Επίσης , η αύξηση της κατανάλωσης , η οποία προέρχεται από τουριστικά είδη , υπηρεσίες εστίασης και καταλύματα , οδηγεί σε κερδοφορία για τους τοπικούς επιχειρηματίες , ενώ δημιουργούνται έμμεσες απολαβές για την τοπική κοινότητα (Σ3). Οι αγώνες και οι εκδηλώσεις φυσικής άσκησης , αν και συνήθως πραγματοποιούνται μία ή δύο φορές το χρόνο , μπορούν να δημιουργήσουν σταθερό πελατολόγιο που θα επισκέπτεται τον προορισμό ξανά και ξανά , εφόσον έχουν μια θετική εμπειρία (Σ4). Τέλος , οι επιπτώσεις είναι αναμενόμενα ανοδικές , καθώς η φυσική άσκηση στον τουρισμό ενισχύει την οικονομική δυναμική των περιοχών (Σ5).

Αναφορικά με τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η τουριστική ανάπτυξη που ενσωματώνει φυσική άσκηση , αυτές μπορεί να είναι αρνητικές , όπως η μόλυνση των φυσικών τοπίων , ιδιαίτερα σε περιοχές όπως τα βουνά. Για παράδειγμα , σε αγώνες όπως το Dirfys Trail Run , οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν ποινές χρόνου ή ακόμα και αποκλεισμό εάν πετούν σκουπίδια ή μπουκάλια κατά τη διάρκεια του αγώνα , προσπαθώντας να περιορίσουν τη ρύπανση του περιβάλλοντος (Σ1). Επιπλέον , η σωστή οργάνωση και χρηματοδότηση είναι απαραίτητες για να διασφαλιστεί η ορθή διαχείριση των φυσικών πόρων , όπως το νερό και τα σκουπίδια , τα οποία αποτελούν σημαντικά προβλήματα (Σ2). Η φέρουσα ικανότητα του προορισμού , δηλαδή πόσους τουρίστες μπορεί να φιλοξενήσει χωρίς να υπερβεί την ικανότητά του , είναι επίσης κρίσιμη για την αποφυγή του υπερτουρισμού , ο οποίος έχει αρνητικές συνέπειες για το περιβάλλον (Σ3). Τέλος , η εφαρμογή ανακύκλωσης και η χρήση φιλικών προς το περιβάλλον υλικών , όπως και η τοποθέτηση κάδων ανακύκλωσης στις διαδρομές αγώνων , μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Επίσης , είναι σημαντικό να επιβάλλονται ποινές για την αδιαφορία απέναντι στους περιβαλλοντικούς κανόνες (Σ4).

Προκλήσεις και Δυσκολίες

Οι πιο συχνές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι τουριστικοί φορείς κατά την προσπάθεια ενσωμάτωσης φυσικής άσκησης στους τουριστικούς προορισμούς περιλαμβάνουν προβλήματα καθαριότητας και οργάνωσης, ειδικά σε μεγάλες πόλεις, όπου είναι δύσκολο να κλείσουν δρόμοι και να διασφαλιστεί η καθαριότητα κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Επίσης, οι καιρικές συνθήκες και το κλίμα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη (Σ1). Επιπλέον, η έλλειψη κατάλληλων υποδομών στον προορισμό απαιτεί οργάνωση και επαρκές μπάτζετ, ενώ οι τουρίστες ενδέχεται να μην είναι πάντα προετοιμασμένοι για τις δραστηριότητες που προσφέρει ο προορισμός (Σ2). Μια ακόμη πρόκληση είναι η εξειδικευμένη αγορά και οι πάροχοι υπηρεσιών, καθώς και το υψηλό κόστος υποδομών και υποστηρικτικών προϊόντων που απαιτούνται για την υλοποίηση τέτοιων προγραμμάτων (Σ3). Επίσης, η προετοιμασία για την ενσωμάτωση φυσικής άσκησης απαιτεί χρόνο (τουλάχιστον 12 μήνες), προσεκτική παρακολούθηση των καιρικών συνθηκών και στενή συνεργασία με την τοπική κοινωνία για τη διαχείριση ζητημάτων όπως το κλείσιμο δρόμων (Σ4). Τέλος, σε κάποιες περιπτώσεις, η έλλειψη εμπειρίας σε αυτόν τον τομέα μπορεί να οδηγήσει σε αίσθηση ότι δεν υπάρχει αρκετό αγοραστικό ενδιαφέρον (Σ5).

Στρατηγικές και Καινοτομίες

Στην παγκόσμια τουριστική βιομηχανία, έχουν αναδειχθεί αρκετές καινοτόμες πρακτικές και προγράμματα στον τομέα της φυσικής άσκησης που έχουν επιτυχία. Στρατηγικές όπως οι Fitness Events, Triathlon, Ironman, Aquathlon, καθώς και διάφορα ημερήσια ή εβδομαδιαία events, αποτελούν σημαντικά κίνητρα για τουρίστες που επιθυμούν να συνδυάσουν διακοπές και σωματική άσκηση (Σ1). Ο Μαραθώνιος της Αθήνας, οι Ολυμπιακοί Αγώνες και άλλες διεθνείς αθλητικές διοργανώσεις, όπως το Tour de France, είναι εξαιρετικά παραδείγματα αθλητικών γεγονότων που προσελκύουν τουρίστες και αναδεικνύουν τον τουρισμό μέσω της φυσικής άσκησης (Σ2). Επίσης, οι ημιμαραθώνιοι και οι αγώνες βουνού, όπως το "Ursa Trail" στο Μέτσοβο, που συνδυάζουν αθλητισμό με τοπικά πολιτιστικά στοιχεία, προσφέρουν

μοναδικές εμπειρίες στους επισκέπτες και ενισχύουν τη σύνδεση με την τοπική κουλτούρα (Σ3). Η συνεχής καινοτομία στις αθλητικές εκδηλώσεις , όπως η εισαγωγή αναμνηστικών , μπλουζών και live streaming , προσφέρει συνεχώς νέες εμπειρίες και κίνητρα για συμμετοχή , ενώ το παράδειγμα του Μαραθωνίου της Αθήνας και του ημιμαραθωνίου Βόλου αποτελεί πρότυπο για άλλους προορισμούς (Σ4). Τέλος , τα yoga retreats είναι μια πολύ επιτυχημένη στρατηγική στον τομέα του τουρισμού ευεξίας , προσφέροντας στους τουρίστες τη δυνατότητα για σωματική και ψυχική ανανέωση (Σ5).

Τέλος , για την ενσωμάτωση προγραμμάτων φυσικής άσκησης σε τουριστικά πακέτα με στόχο την προσέλκυση νέων τουριστικών αγορών , μπορούν να ακολουθηθούν διάφορες στρατηγικές. Ένας συνδυασμός διαφορετικών δραστηριοτήτων με τουρισμό μπορεί να προσφέρει μια μοναδική εμπειρία στους τουρίστες. Για παράδειγμα , μπορεί να δημιουργηθεί ένα εξαήμερο πρόγραμμα με κάθε ημέρα διαφορετική δραστηριότητα , όπως παιχνίδια θησαυρού , ράφτινγκ ή γιόγκα , που θα ενθαρρύνουν την ενεργή συμμετοχή των τουριστών (Σ1). Ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα για τουριστικούς προορισμούς που συνδυάζουν φυσική άσκηση με την ξενάγηση της περιοχής , σε συνεργασία με πανεπιστήμια και σχολές ΤΕΦΑΑ , μπορούν να προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία συνδυάζοντας τη φυσική δραστηριότητα με την τοπική κουλτούρα και ιστορία (Σ2). Η σύζευξη τοπικών πολιτιστικών προϊόντων με αθλητικές δραστηριότητες , σε συνδυασμό με μη αθλητικά events , δημιουργεί ένα ευρύτερο τουριστικό προϊόν που προσελκύει ένα ποικιλόμορφο κοινό (Σ3). Επίσης , η χρηματοδότηση μέσω προγραμμάτων ΕΣΠΑ για τέτοιες δράσεις μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη αθλητικού τουρισμού με τη συνεργασία των δήμων και περιφερειών (Σ4). Τέλος , η σύνδεση της διασκέδασης με την προσωπική βελτίωση και την ανάπτυξη , μέσω μεθόδων διαχείρισης του άγχους , προσφέρει μια ακόμα προσέγγιση για τη δημιουργία τουριστικών πακέτων ευεξίας που ενσωματώνουν τη φυσική άσκηση (Σ5).

6.2. ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΠΡΟΫΠΟΘΕΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ

Ο αθλητικός τουρισμός , ο οποίος συνδυάζει τη σωματική δραστηριότητα με την ταξιδιωτική εμπειρία , αποτελεί ένα ταχέως αναπτυσσόμενο πεδίο στη σύγχρονη τουριστική βιομηχανία. Η ενσωμάτωση φυσικής σωματικής δραστηριότητας σε τουριστικά πακέτα δεν περιορίζεται μόνο στην άσκηση , αλλά επεκτείνεται σε ένα πλήρες σύστημα προϋποθέσεων που διασφαλίζουν την ποιότητα της εμπειρίας του τουρίστα. Η σύγκριση των καλών πρακτικών φυσικής σωματικής δραστηριότητας με τις βασικές προϋποθέσεις του αθλητικού τουρισμού αποκαλύπτει τις θεμελιώδεις στρατηγικές και υποδομές που απαιτούνται για την επιτυχία του τομέα.

Καθοριστικές υποδομές και εξοπλισμός: Μια από τις πιο σημαντικές προϋποθέσεις για την επιτυχή ενσωμάτωση φυσικής άσκησης στο αθλητικό τουρισμό είναι η ύπαρξη κατάλληλων υποδομών και εξοπλισμού. Οι τουριστικοί προορισμοί που ενσωματώνουν τη σωματική δραστηριότητα απαιτούν εξειδικευμένα γυμναστήρια , αθλητικά πάρκα , μονοπάτια πεζοπορίας , ποδηλατοδρόμους και χώρους για θαλάσσια σπορ ή ορειβασία. Η διαθεσιμότητα αυτών των υποδομών εξασφαλίζει μια ολοκληρωμένη εμπειρία για τους τουρίστες , προάγοντας τη σωματική άσκηση και την ευημερία τους. Αντίστοιχα , ο αθλητικός τουρισμός απαιτεί την κατάλληλη συντήρηση αυτών των υποδομών , την ασφαλή χρήση των εξοπλισμών και την παροχή επαγγελματιών για καθοδήγηση και υποστήριξη των συμμετεχόντων. Οι καλές πρακτικές που περιλαμβάνουν τον εξοπλισμό και τη συντήρηση των υποδομών ενισχύουν την εμπειρία των τουριστών και εξασφαλίζουν τη διαρκή επιτυχία των αθλητικών προγραμμάτων.

Εκπαιδευτικό και ασφαλές προσωπικό: Η ύπαρξη εξειδικευμένου προσωπικού για την καθοδήγηση των τουριστών αποτελεί επίσης κλειδί για τη σύνδεση της φυσικής άσκησης με τον τουρισμό. Οι τουριστικοί προορισμοί που προσφέρουν φυσικές δραστηριότητες πρέπει να διαθέτουν καταρτισμένους προπονητές , γυμναστές και υπεύθυνους ασφαλείας , οι οποίοι θα διασφαλίζουν την ασφαλή συμμετοχή των

τουριστών στις δραστηριότητες. Η εκπαίδευση του προσωπικού και η συνεχής αξιολόγηση της απόδοσής τους είναι θεμελιώδης για την επιτυχία των αθλητικών τουριστικών προγραμμάτων , καθώς η επαγγελματική καθοδήγηση μειώνει τους κινδύνους και ενισχύει την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων.

Πολιτιστική και τοπική σύνδεση: Η ένταξη της φυσικής άσκησης στον τουρισμό πρέπει να συνδυάζεται με τοπικά πολιτιστικά στοιχεία και παραδόσεις. Ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους να προσελκύσει έναν ευρύ κοινό είναι η σύζευξη αθλητικών δραστηριοτήτων με τοπικά πολιτιστικά προϊόντα και παραδόσεις. Παγκόσμια επιτυχημένα παραδείγματα περιλαμβάνουν τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων που ενσωματώνουν τοπικούς πολιτισμούς , όπως το Ursa Trail στο Μέτσοβο , που συνδυάζει τον αθλητισμό με τον λαογραφικό χαρακτήρα της περιοχής. Η σύζευξη αυτή ενισχύει τη μοναδικότητα του τουριστικού προορισμού , προσελκύοντας τουρίστες που αναζητούν όχι μόνο φυσική άσκηση αλλά και την εμπειρία της τοπικής κουλτούρας.

Οικονομική βιωσιμότητα και χρηματοδότηση: Για να υλοποιηθούν προγράμματα αθλητικού τουρισμού με φυσική άσκηση , απαιτούνται επαρκή χρηματοδοτικά εργαλεία και στρατηγικές βιωσιμότητας. Η χρηματοδότηση μέσω προγραμμάτων όπως το ΕΣΠΑ , οι χορηγίες και η συνεργασία με ιδιωτικούς φορείς αποτελούν βασικά εργαλεία για την υλοποίηση και τη συντήρηση αυτών των προγραμμάτων. Επιπλέον , οι τουριστικοί προορισμοί που επενδύουν στην ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού βλέπουν συνήθως αύξηση της τουριστικής κίνησης , με άμεσες και έμμεσες οικονομικές ωφέλειες για τις τοπικές κοινότητες.

Περιβαλλοντική βιωσιμότητα και διαχείριση: Η ενσωμάτωση φυσικής άσκησης στον τουρισμό απαιτεί ευαισθητοποίηση σχετικά με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα. Η διαχείριση των φυσικών πόρων , η ανακύκλωση και η ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων από τις δραστηριότητες είναι κρίσιμη για τη μακροχρόνια βιωσιμότητα των προορισμών. Οι αθλητικοί τουριστικοί προορισμοί πρέπει να ενσωματώνουν πράσινες πρακτικές , όπως η χρήση φιλικών προς το

περιβάλλον υλικών και η διασφάλιση της προστασίας των οικοσυστημάτων , ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι αρνητικές περιβαλλοντικές επιπτώσεις από τη διεξαγωγή αθλητικών εκδηλώσεων.

Δημιουργία καινοτόμων προγραμμάτων: Η συνεχής ανανέωση και εξέλιξη των προσφερόμενων προγραμμάτων φυσικής άσκησης είναι κρίσιμη για την ανταγωνιστικότητα των τουριστικών προορισμών. Η δημιουργία νέων ιδεών , όπως τα yoga retreats ή εξειδικευμένα αθλητικά camps , που συνδυάζουν την άσκηση με την προσωπική ανάπτυξη , είναι παραδείγματα που δείχνουν τη δυνατότητα δημιουργίας διαφοροποιημένων προϊόντων για την προσέλκυση νέων αγορών (Σ5). Η ανάπτυξη αυτών των καινοτόμων προγραμμάτων ενισχύει την ποικιλία των τουριστικών πακέτων και προσελκύει διαφορετικά κοινά.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι η σύγκριση των καλών πρακτικών φυσικής σωματικής δραστηριότητας με τις προϋποθέσεις του αθλητικού τουρισμού αναδεικνύει την ανάγκη για έναν ολοκληρωμένο σχεδιασμό , που περιλαμβάνει κατάλληλες υποδομές , εκπαιδευμένο προσωπικό , πολιτιστική σύνδεση , οικονομική βιωσιμότητα και περιβαλλοντική ευαισθησία. Οι τουριστικοί προορισμοί που ενσωματώνουν τη φυσική άσκηση με τον τουρισμό έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν μοναδικές εμπειρίες στους επισκέπτες , ενισχύοντας τη βιωσιμότητά τους και συμβάλλοντας στην ανάπτυξη του τοπικού τουριστικού προϊόντος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

7.1. ΓΕΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ενσωμάτωση της φυσικής άσκησης στον τουρισμό έχει αποδειχθεί όχι μόνο ένας αποτελεσματικός τρόπος για την ενίσχυση της τουριστικής εμπειρίας , αλλά και μια στρατηγική που προάγει τη σωματική και ψυχική ευημερία των επισκεπτών. Όταν η φυσική δραστηριότητα συνδυάζεται με την τουριστική εμπειρία , δημιουργεί μοναδικές ευκαιρίες για τους τουρίστες να ανακαλύψουν νέους προορισμούς με έναν πιο ενεργό τρόπο , ενισχύοντας την αίσθηση ευημερίας και ψυχικής ανανέωσης. Οι δραστηριότητες αυτές επιτρέπουν στους επισκέπτες να συνδυάζουν την αναψυχή με τη σωματική άσκηση , κάτι που έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη συνολική τους ευημερία , βοηθώντας στη μείωση του άγχους , την ενίσχυση της ψυχικής υγείας και την ανάπτυξη μιας πιο υγιεινής καθημερινότητας. Αυτό το συνδυασμένο μοντέλο τουρισμού ενθαρρύνει μια ισχυρότερη συναισθηματική σύνδεση με τον προορισμό , καθώς οι επισκέπτες δεν απλώς περνούν χρόνο σε έναν προορισμό , αλλά βιώνουν μια πλήρη εμπειρία που περιλαμβάνει την προσωπική τους ανάπτυξη και ανανέωση.

Η υλοποίηση στρατηγικών για την ενσωμάτωση της φυσικής άσκησης στον τουρισμό απαιτεί τη δημιουργία κατάλληλων υποδομών , όπως αθλητικά πάρκα , γυμναστήρια , μονοπάτια πεζοπορίας και ποδηλατοδρόμους. Αυτές οι υποδομές επιτρέπουν στους τουρίστες να συμμετέχουν σε φυσικές δραστηριότητες με ασφάλεια και άνεση , ενώ παράλληλα υποστηρίζουν τη βιωσιμότητα του τουριστικού προϊόντος. Εξίσου σημαντική είναι η παροχή εξειδικευμένων υπηρεσιών , όπως επαγγελματίες καθοδηγητές , προπονητές και υπεύθυνοι ασφαλείας , που διασφαλίζουν την ομαλή διεξαγωγή των δραστηριοτήτων και την ασφάλεια των επισκεπτών. Η οργάνωση αυτών των δραστηριοτήτων πρέπει να είναι προσεκτικά σχεδιασμένη , με σαφή διαχωρισμό των δραστηριοτήτων ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης των τουριστών , έτσι ώστε να προσαρμόζονται οι προτάσεις στις ανάγκες κάθε ομάδας επισκεπτών.

Ένα άλλο κρίσιμο στοιχείο για την επιτυχία αυτών των προγραμμάτων είναι η εξασφάλιση της ασφάλειας των τουριστών , κάτι που απαιτεί τη συνεχιζόμενη

εκπαίδευση και τη σωστή διαχείριση των κινδύνων που ενδέχεται να προκύψουν από τις αθλητικές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, η παρουσία επαγγελματιών στον τομέα της πρώτης βοήθειας και της αποκατάστασης από τραυματισμούς είναι απαραίτητη για την αποφυγή ατυχημάτων.

Η βιωσιμότητα αυτής της μορφής τουρισμού εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την καλή συνεργασία μεταξύ των τουριστικών φορέων, των τοπικών κοινοτήτων και των οργανισμών που αναλαμβάνουν τη διοργάνωση των αθλητικών δραστηριοτήτων. Η κοινή δράση αυτών των φορέων διασφαλίζει την ομαλή λειτουργία των προγραμμάτων και την ανάπτυξη ενός τουριστικού προϊόντος που μπορεί να προσελκύσει νέες αγορές. Επιπλέον, η συνεργασία με τοπικούς φορείς, όπως οι επιχειρηματίες και οι οργανώσεις προστασίας του περιβάλλοντος, ενισχύει την αειφορία των προγραμμάτων, ενώ δημιουργεί ευκαιρίες για την τοπική οικονομία.

Η ενσωμάτωση της φυσικής άσκησης στον τουρισμό, επομένως, δεν αποτελεί μόνο μια ευκαιρία για την ανάπτυξη του τομέα, αλλά και ένα μοντέλο αειφόρου τουρισμού που συνδυάζει την άσκηση, την ευημερία και τη βιωσιμότητα. Η επιτυχία αυτών των προγραμμάτων έγκειται στη συνεχιζόμενη επένδυση σε υποδομές, την εκπαίδευση του προσωπικού και τη δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των τουριστών και των τοπικών κοινοτήτων.

Στο πλαίσιο της εργασίας αυτής, προέκυψαν ενδιαφέροντα ευρήματα που συγκρίνονται με τα δεδομένα που παρατίθενται στο θεωρητικό μέρος της εργασίας. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν την αναγκαιότητα ένταξης της φυσικής δραστηριότητας στον τουρισμό για την προαγωγή της υγείας και της ευημερίας, όπως έχουν τεκμηριώσει προηγούμενες μελέτες (Bouchard, 1994; Bonner, 2017; WHO, 2021). Επιπλέον, η σύνδεση της φυσικής δραστηριότητας με θετικά ψυχολογικά αποτελέσματα (π.χ. μείωση στρες, αύξηση ευεξίας) συμφωνεί με τα ευρήματα των Thompson Coon et al. (2011) και Bowler et al. (2010). Επίσης, τα δεδομένα της έρευνας συμφωνούν με τις θεωρητικές προσεγγίσεις του Kurtzman (2005) και των Standeven & De Knop (1999) (βλ. Κεφάλαιο 3), που υπογραμμίζουν τον αθλητικό

τουρισμό ως συνδυασμό φυσικής δραστηριότητας και τουριστικής εμπειρίας. Η έμφαση που δίνεται στην αειφορία και την πολιτιστική ταυτότητα στις καλές πρακτικές (π.χ. Zagori Mountain Running, Menalon Trail) ενισχύει την άποψη των Huescar (2001) και DeVillars (2001) για τη σύνδεση του αθλητισμού με την τοπική κοινωνία και την πολιτιστική κληρονομιά. Ωστόσο, παρατηρήθηκαν ορισμένες διαφοροποιήσεις. Για παράδειγμα, ενώ οι προηγούμενες μελέτες επικεντρώνονται στη γενική συμβολή της φυσικής δραστηριότητας στη δημόσια υγεία (π.χ. Moore et al., 2012), η παρούσα εργασία δείχνει συγκεκριμένα πώς η εφαρμογή καλών πρακτικών στην Ελλάδα (π.χ. Ορεινή Αρκαδία, Μαραθώνιος Αθήνας) συνδέεται άμεσα με την ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας και την προστασία του περιβάλλοντος. Επίσης, αν και οι διεθνείς μελέτες εστιάζουν συχνά σε μεγάλες διοργανώσεις (π.χ. Ολυμπιακοί Αγώνες), τα ευρήματα εδώ αναδεικνύουν την αξία μικρότερων, βιώσιμων αθλητικών διοργανώσεων. Η αντιπαράβολή αυτή δείχνει ότι τα ευρήματα της εργασίας εμπλουτίζουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία, συνεισφέροντας στην κατανόηση του πώς οι καλές πρακτικές προσαρμόζονται σε διαφορετικά περιβάλλοντα (αστικά, ορεινά, παραθαλάσσια) και επιβεβαιώνοντας τον ρόλο τους ως μοχλό ανάπτυξης του τουρισμού με σεβασμό στη φύση και τον άνθρωπο.

7.2. ΕΙΔΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ενσωμάτωση της φυσικής άσκησης στον τουρισμό απαιτεί την ύπαρξη κατάλληλων υποδομών και εξοπλισμού, όπως αθλητικά πάρκα, γυμναστήρια και χώρους για δραστηριότητες όπως πεζοπορία και ποδηλασία, οι οποίες είναι θεμελιώδεις για την επιτυχία του αθλητικού τουρισμού. Η σωστή συντήρηση αυτών των υποδομών και η επένδυση σε εξοπλισμό υψηλής ποιότητας εξασφαλίζουν όχι μόνο την ασφάλεια των τουριστών αλλά και την ικανοποίησή τους, γεγονός που ενισχύει την εμπειρία τους και καθιστά τον προορισμό πιο ελκυστικό για επαναλαμβανόμενη επιστροφή. Επιπλέον, η παρουσία εκπαιδευμένων επαγγελματιών, όπως προπονητών, γυμναστών και υπευθύνων ασφαλείας, είναι σημαντική για την καθοδήγηση των τουριστών και

την εξασφάλιση της ασφάλειας κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Η συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού και η αξιολόγηση της απόδοσής τους είναι απαραίτητες για την επιτυχία των προγραμμάτων φυσικής άσκησης και την εμπιστοσύνη των επισκεπτών.

Ένα ακόμα κρίσιμο στοιχείο για την επιτυχία των τουριστικών προορισμών που ενσωματώνουν τη φυσική άσκηση είναι η σύνδεση της σωματικής δραστηριότητας με τον τοπικό πολιτισμό. Η σύζευξη αυτών των δύο στοιχείων προσφέρει μια μοναδική και αυθεντική εμπειρία στους επισκέπτες, ενισχύοντας τη συναισθηματική σύνδεση με τον προορισμό. Οι τουρίστες βιώνουν τον προορισμό με έναν πιο προσωπικό και συνειδητοποιημένο τρόπο, δημιουργώντας αξέχαστες αναμνήσεις που ξεπερνούν την απλή σωματική άσκηση και ενισχύουν τη θετική αντίληψη για τον πολιτισμό και την ιστορία του τόπου.

Η ενσωμάτωση φυσικής άσκησης στον τουρισμό έχει επίσης θετικές οικονομικές επιπτώσεις, όπως η αύξηση της τουριστικής κίνησης και των τοπικών εσόδων, καθιστώντας τον τουριστικό προορισμό πιο βιώσιμο. Ωστόσο, η ανάπτυξη αυτής της μορφής τουρισμού πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις και να εφαρμόζονται βιώσιμες πρακτικές, όπως η ανακύκλωση και η προστασία του φυσικού περιβάλλοντος, προκειμένου ο αθλητικός τουρισμός να παραμείνει αειφόρος και να μην επηρεάζει αρνητικά τα οικοσυστήματα.

Τέλος, η δημιουργία καινοτόμων προγραμμάτων, όπως τα yoga retreats ή τα εξειδικευμένα αθλητικά camps, τα οποία συνδυάζουν τη φυσική άσκηση με την προσωπική ανάπτυξη και την ευημερία, προσφέρει στους τουρίστες μια ποικιλία επιλογών που ενισχύουν την εμπειρία τους. Η χρήση νέων στρατηγικών, όπως live streaming των εκδηλώσεων ή η προσφορά αναμνηστικών, βοηθά στη δημιουργία μιας διαρκούς σύνδεσης του τουρίστα με τον προορισμό, ενισχύοντας την προβολή του και προσελκύοντας ένα ευρύτερο κοινό.

Συνολικά, η ενσωμάτωση της φυσικής άσκησης στον τουρισμό προσφέρει πολλές ευκαιρίες για ανάπτυξη, αλλά απαιτεί τη σωστή οργάνωση και διαχείριση των πόρων

, καθώς και συνεργασία μεταξύ φορέων και τοπικών κοινοτήτων , ώστε να εξασφαλιστεί μια θετική και βιώσιμη εμπειρία τόσο για τους τουρίστες όσο και για τις τοπικές κοινωνίες.

7.3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΟΥΣ, ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΥΣ ΠΡΑΚΤΟΡΕΣ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ

Με βάση τα ευρήματα της παρούσας εργασίας, διατυπώνονται προτάσεις για την ενίσχυση του τοπικού τουρισμού μέσω της φυσικής δραστηριότητας, με στόχο τη βιώσιμη ανάπτυξη και την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας:

- Οι Δήμοι και οι τοπικές κοινότητες μπορούν να επενδύσουν στη δημιουργία και συντήρηση μονοπατιών πεζοπορίας, ποδηλατοδρόμων και υπαίθριων χώρων άσκησης. Η σήμανση, η προσβασιμότητα και η ασφάλεια αυτών των υποδομών είναι καθοριστικές για την προσέλκυση τουριστών.
- Η διοργάνωση αγώνων δρόμου, ορειβατικών πεζοποριών ή αγώνων ποδηλασίας (π.χ. όπως το Zagori Mountain Running ή το Menalon Trail) μπορεί να λειτουργήσει ως μοχλός προώθησης του προορισμού, ενισχύοντας την τοπική αγορά και τη φιλοξενία.
- Η ένταξη των φυσικών δραστηριοτήτων σε τουριστικά πακέτα (π.χ. πεζοπορικές περιηγήσεις, rafting, ποδηλατικές εκδρομές) προσφέρει διαφοροποίηση του τουριστικού προϊόντος και νέες ευκαιρίες εργασίας.
- Η παροχή εκπαιδευτικών σεμιναρίων και προγραμμάτων κατάρτισης για ξεναγούς, γυμναστές και επαγγελματίες του τουρισμού ενισχύει την ποιότητα των υπηρεσιών και την ασφάλεια των συμμετεχόντων.
- Η δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου (ιστοσελίδες, εφαρμογές) και η συνεργασία με bloggers και influencers μπορούν να προβάλουν τις αθλητικές δραστηριότητες της περιοχής, ενισχύοντας τη φήμη και την επισκεψιμότητά της.

- Η φυσική δραστηριότητα μπορεί να συνδεθεί με πολιτιστικά δρώμενα (π.χ. τοπικά φεστιβάλ, εκθέσεις παραδοσιακών προϊόντων) και τη γαστρονομία, δημιουργώντας μια ολοκληρωμένη εμπειρία για τον επισκέπτη.

Οι παραπάνω προτάσεις επιβεβαιώνουν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας ως μοχλού ανάπτυξης του τουρισμού και υπογραμμίζουν την ανάγκη συστηματικής συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων φορέων για την επίτευξη βιώσιμων και αποτελεσματικών πρακτικών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Agiomirgianakis, G. M., Magoutas, A. I., & Sfakianakis, G. (2013). Determinants of profitability in the Greek tourism sector revisited: The impact of the economic crisis. *Journal of Tourism and Hospitality Management*.

Ahmad, A. H., Ibrahim, A., Ahmad, Z. H., & Masri, R. (2019). The predictors of sports tourism involvement in Malaysia: An extreme sport overview. *Humanities & Social Sciences Reviews*.

Ahmad, A. H., Ibrahim, A., Ahmad, Z. H., & Masri, R. (2019). The predictors of sports tourism involvement in Malaysia: An extreme sport overview. *Humanities & Social Sciences Reviews*.

Ahmad, A. H., Ibrahim, A., Ahmad, Z. H., & Masri, R. (2019). The predictors of sports tourism involvement in Malaysia: An extreme sport overview. *Humanities & Social Sciences Reviews*.

Ahmad, A. H., Ibrahim, A., Ahmad, Z. H., & Masri, R. (2019). The predictors of sports tourism involvement in Malaysia: An extreme sport overview. *Humanities & Social Sciences Reviews*.

Al-Farabi Kazakh National University, A. Kondybayev, G. Uashov, & Narxoz University Almaty, Kazakhstan, Republic of Kazakhstan. (2019). Analysis of the development of the ski tourism.

Allman, T. L., Mittelstaedt, R. D., Martin, B., & Goldenberg, M. (2009). Exploring the motivations of BASE jumpers: Extreme sport enthusiasts. *Journal of Sport & Tourism*.

Allman, T. L., Mittelstaedt, R. D., Martin, B., & Goldenberg, M. (2009). Exploring the motivations of BASE jumpers: Extreme sport enthusiasts. *Journal of Sport & Tourism*.

Alosi, M. (2007). The evolution of the social functions of sports & the advent of extreme sports. *Master's Professional Project*.

Alosi, M. (2007). The evolution of the social functions of sports & the advent of extreme sports. *Master's Professional Project*.

Alternative-Tourism.gr. (n.d.). *Ο εναλλακτικός τουρισμός* [Online]. Available at: <https://www.alternative-tourism.gr/el/o-enallaktikos-tourismos>

Alternative-Tourism.gr. (n.d.). *Ο εναλλακτικός τουρισμός* [Online]. Available at: <https://www.alternative-tourism.gr/el/o-enallaktikos-tourismos>

Andreopoulou, Z., Tsekouropoulos, G., & Pavlidis, T. (2012). Adoption and perspectives of network technologies and e-marketing in skiing centres websites in the Internet. *ResearchGate*.

Apostolidis, G. (2020). *Sustainable Tourism Management: Views and Attitudes of Visitors in Regional Unit of Pella (Greece)*.

Arvanitis, P. (2020). *Making domestic destinations attractive: An empirical study from mountainous Greece*.

Barghchi, M., & Aman, M. S. (2009). Cities, sports facilities development, and hosting events. *European Journal of Social Sciences*, 10(2), 185–195.

Bazzanella, F., Schnitzer, M., Peters, M., & Bichler, B. F. (2023). The role of sports events in developing tourism destinations: A systematized review and future research agenda. *Journal of Sport & Tourism*, 27(2), 77–109. <https://doi.org/10.1080/14775085.2023.2186925>

Bekaroglu, E., & Bozo, Ö. (2017). The relationship between attachment styles, emotion regulation strategies, and health-promoting behaviors: Extreme sports participants versus non-participants. *Journal of Clinical Sport Psychology*.

Beyazıt, M. F., & Koc, E. (2010). An analysis of snow options for ski resort establishments. *Tourism Management*.

Bhend, J., Bathols, J., & Hennessy, K. (2012). Climate change impacts on snow in Victoria. Report for the Victorian Department of Sustainability and Environment (DSE) by the Centre for Australian Water and Climate Research (CAWCR).

Bhutia, P. C., & Dogra, B. (2023). Unleashing the power of sports: How sporting events drive tourism growth. *Countercurrents*. [Online] Available at: <https://countercurrents.org/2023/06/unleashing-the-power-of-sports-how-sporting-events-drive-tourism-growth/>

BNSports. (n.d.). Το Ηνωμένο Βασίλειο μπορεί να αποκομίσει μέχρι και 5,3 δισεκατομμύρια δολάρια από αθλητικά γεγονότα την επόμενη δεκαετία [Online]. Available at: <https://www.bnsports.gr/sports-vusiness/articles/596431/to-inomeno-vasileio-borei-na-apokomisei-mexri-kai-5-3-disekatommyria-dolaria-apo-athlitika-gegonota-tin-epomeni-dekaetia>

Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(2), 135-149.

Brymer, E., & Houge Mackenzie, S. (2017). Psychology and the extreme sport experience. *Extreme Sports Medicine*.

Brymer, E., & Houge Mackenzie, S. (2017). Psychology and the extreme sport experience. *Extreme Sports Medicine*.

Brymer, E., & Houge Mackenzie, S. (2017). Psychology and the extreme sport experience. *Extreme Sports Medicine*.

Brymer, E., & Houge Mackenzie, S. (2017). Psychology and the extreme sport experience. *Extreme Sports Medicine*.

Brymer, E., & MacKenzie, S. H. (2015). The impact of extreme sports on host communities' psychological growth and development. In *Transformational Tourism: Host Perspectives*.

Brymer, E., & MacKenzie, S. H. (2015). The impact of extreme sports on host communities' psychological growth and development. In *Transformational Tourism: Host Perspectives*.

Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*.

Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*.

Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*.

Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*.

Brymer, E., Downey, G., & Gray, T. (2009). Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. *Journal of Sport & Tourism*.

Brymer, E., Downey, G., & Gray, T. (2009). Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. *Journal of Sport & Tourism*.

Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Understanding extreme sports: A psychological perspective. *Frontiers in Psychology*.

Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Understanding extreme sports: A psychological perspective. *Frontiers in Psychology*.

Buckley, R. C. (2018). To analyze thrill, define extreme sports. *Frontiers in Psychology*.

Buckley, R. C. (2018). To analyze thrill, define extreme sports. *Frontiers in Psychology*.

Bürki, R., Hans, E., & Bruno, A. (2003). Climate change—impacts on the tourism industry in mountain areas.

Butler, R. W. (1999). Sustainable tourism: A state of the art review. *Tourism Geographies*.

Camilleri, M. A. (2018). *Travel marketing, tourism economics and the airline product* (Vol. 1). Springer International Publishing.

Camorrino, A. (2018). Green spirituality and physical culture. Extreme sports and the imagery of wilderness. *Societies*.

Canada Commons (n.d.). *Local development* [Online]. Available at: <https://canadacommons.ca/topics/local-development/>

Carmont, M. R., Daynes, R., & Sedgwick, D. M. (2005). The impact of an extreme sports event on a district general hospital. *Scottish Medical Journal*.

Carmont, M. R., Daynes, R., & Sedgwick, D. M. (2005). The impact of an extreme sports event on a district general hospital. *Scottish Medical Journal*.

Cash N Sport (2022). *The economics behind the Rugby World Cup* [Online]. Available at: <https://cashnsport.com/the-economics-behind-the-rugby-world-cup/>

Chuchu, T. (2021). The South Africa 2010 FIFA World Cup: A look back: Perceptions of its impact on tourism in South Africa. *International Review of Management and Marketing*, 11(4), 49–58. <https://doi.org/10.32479/irmm.11593>

City of London. (2021). *The impact of major sport events: Study of soft power, trade and investment impacts*, [Online]. Available at: <https://www.cityoflondon.gov.uk/assets/about-us/working-with-the-community/the-impact-of-majpr-sports-events-2021.pdf>

Clearing House for Sport (n.d.). *Community & social engagement* [Online]. Available at: <https://www.clearinghouseforsport.gov.au/major-event-impact-and-legacy/community-and-social-engagement>

Clement, J. (2023). *The benefits of youth sports in local communities (and how businesses can support them)* [Online]. Available at: <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2023/06/27/the-benefits-of-youth-sports-in-local-communities-and-how-businesses-can-support-them/?sh=6d71707c75c0>

Clivaz, C., & Savioz, A. (2020). Glacier retreat and perception of climate change by local tourism stakeholders: The case of Chamonix-Mont-Blanc in the French Alps. *Via Tourism Review*. Peer-reviewed article.

Cristea, M.-A. (2022). The economic impact of sports events. *Business Review*. [Online]. Available at: <https://business-review.eu/business/sports/the-economic-impact-of-sports-events-236529>

Cycleplushike.gr (n.d.). Επισκέφτηκε από <https://cycleplushike.gr/>

Dannevig, H., Gildestad, I. M., Steiger, R., & Scott, D. (2021). Adaptive capacity of ski resorts in Western Norway to projected changes in snow conditions. *Current Issues in Tourism*.

Dašić, D., & Gavrilović, A. (2023). Sports events in the function of sports tourism development and destination branding. *6th International Thematic Monograph Modern Management Tools and Economy of Tourism Sector in Present Era*. UDEKOM.

Dean, M., Hopkins, A., & Potter, J. (2001). *Extreme sports*. Pearson Education.

Department of Local Government, Sport and Cultural Industries (n.d.). *Sport and recreation helps unite and strengthen communities* [Online]. Available at: <https://www.dlgsc.wa.gov.au/sport-and-recreation/benefits-to-the-community>

- Devi, P. Z. C., & Triyuni, N. N. (2021). Marketing mix strategies to increase revenue of Le Vista Restaurant, Chamonix, France. *International Journal of Glocal Tourism*.
- Digel, H. (2012). Major sports events and regional development. *New Studies in Athletics*, 27(1/2), 121-131.
- Donnelly, M. (2006). Studying extreme sports: Beyond the core participants. *Journal of Sport and Social Issues*.
- Donnelly, M. (2006). Studying extreme sports: Beyond the core participants. *Journal of Sport and Social Issues*.
- Drakakis, P., & Papadaskalopoulos, A. (2014). Economic contribution of active sport tourism: The case of four sport activities in Messinia, Greece. *Journal of Sport & Tourism*.
- Drakakis, P., & Papadaskalopoulos, A. (2014). Economic contribution of active sport tourism: The case of four sport activities in Messinia, Greece. *Journal of Sport & Tourism*.
- Du Plessis, S., & Maennig, W. (2011). The 2010 FIFA World Cup high-frequency data economics: Effects on international tourism and awareness for South Africa. *Development Southern Africa*, 28(3), 349–365.
<https://doi.org/10.1080/0376835x.2011.595994>
- Duglio, S., & Beltramo, R. (2016). Environmental management and sustainable labels in the ski industry: A critical review. *Sustainability*.
- Durán-Sánchez, A., Álvarez-García, J., & del Río, M. D. L. C. (2023). Nature sports: State of the art of research. *Nature Sports*.
- Emery, C. A. (2018). Injury prevention in kids' adventure and extreme sports: Future directions. *Research in Sports Medicine*, 26(sup1).

- Ennis, S. (2020). Sport and its role and contribution to society and economic development. *Sports Marketing*, 9–38. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53740-1_2
- Eren, C. P. (2017). Estranged labor, habitus, and Verstehen in the rise of extreme endurance sports. *Journal of Sport and Social Issues*.
- Eren, C. P. (2017). Estranged labor, habitus, and Verstehen in the rise of extreme endurance sports. *Journal of Sport and Social Issues*.
- Flagestad, A., & Hope, C. A. (2001). Strategic success in winter sports destinations: A sustainable value creation perspective. *Tourism Management*.
- Flowformramps (2024). What bike park. Επισκέφτηκε από <https://www.flowformramps.com/about/what-bike-park>
- Freeride.gr (n.d.). Mountain Bike Park. Επισκέφτηκε από <https://www.freeride.gr/x-alternative/mountain-bike-park/?v=f214a7d42e0d>
- Freyer, A. (1995). The factors affecting on tourism. *Managing Service Quality*.
- Fyall, A., & Jago, L. (2009). Sustainability in sport & tourism.
- Fyall, A., & Jago, L. (2009). Sustainability in sport & tourism.
- Galanos, G. (2013). The Greek tourism industry and the challenge of the economic crisis. *Greece's Horizons*.
- Getz , D. (2008). *Event tourism: Definition , evolution , and research*. *Tourism Management* , 29(3) , 403-428.
- Giannakopoulos, C., Kostopoulou, E., Varotsos, K. V., Tziotziou, K., & Plitharas, A. (2011). An integrated assessment of climate change impacts for Greece in the near future. *Regional Environmental Change*.

Gibson, H. J. (1998). Sport tourism: A critical analysis of research. *Sport Management Review*, 1(1), 45–76. [https://doi.org/10.1016/s1441-3523\(98\)70099-3](https://doi.org/10.1016/s1441-3523(98)70099-3)

Gibson, H. J. (Ed.). (2013). *Sport tourism*. Routledge.

Gibson, H. J. (Ed.). (2013). *Sport tourism*. Routledge.

Giddings, B., Hopwood, B., & O'Brien, G. (2002). Environment, economy and society: Fitting them together into sustainable development. *Sustainable Development*.

Gjertsen, T. (2022). A review of studies of small-scale sport tourism in rural communities and regions, with focus on leverage, and the role the organization of small-scale sport tourism events play in business and community development in the host communities. *International Perspectives on Sport for Sustainable Development*, 69–93. https://doi.org/10.1007/978-3-031-06936-9_4

Goeldner, C. R., & Ritchie, J. R. B. (2006). *Tourism: Principles, Practices, Philosophies* (12η έκδοση). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Gómez Martín, M. B. (2005). Weather, climate and tourism: A geographical perspective. *Annals of Tourism Research*.

Goncalves, O., Robinot, E., & Michel, H. (2016). Does it pay to be green? The case of French ski resorts. *Journal of Travel Research*.

Government Communication Information System. (2010). *Government assessment of the 2010 FIFA World Cup* [Online]. Available at: <https://www.gcis.gov.za/content/newsroom/media-releases/media-releases/government-assessment-2010-fifa-world-cup%E2%84%A2>

Halff. (2022). *Youth and amateur sports tourism brings economic benefits to local economies* [Online]. Available at: <https://www.halff.com/news-insights/insights/youth-amateur-sports-tourism-brings-economic-benefits-local-economies/>

- Hall , C. M. (2001). *Tourism and Regional Development: New Pathways*. Routledge.
- Hall , C. M. , & Weiler , B. (1992). *Tourism and sport: The significance of the relationship*. *Journal of Sport & Tourism* , 1(1) , 4-15.
- Harding, C. (2011). *The 2010 World Cup and what it meant for Africa* [Online]. Available at: <https://www.howwemadeitinafrica.com/the-2010-world-cup-and-what-it-meant-for-africa/10616/>
- Hendricks, N., Bob, U., & Nadasen, N. (2012). A comparison of Cape Town and Durban business perceptions of the 2010 FIFA World Cup. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance, September* (Supplement), 62-72.
- Hennessy, K., Whetton, P., Walsh, K., Smith, I., Bathols, J., Hutchinson, M., & Sharples, J. (2008). Climate change effects on snow conditions in mainland Australia and adaptation at ski resorts through snowmaking. *Climate Research*.
- Higham, J. (2004). *Sport tourism destinations* (1st ed.). Routledge.
- Higham, J. (2007). Sport tourism destinations: Issues, opportunities and analysis. In *Sport tourism destinations* (pp. 1-13). Routledge.
- Higham, J. (2007). Sport tourism destinations: Issues, opportunities, and analysis. In *Sport Tourism Destinations* (pp. 1-13). Routledge.
- Hinch, T. D., & Higham, J. E. (2001). Sport tourism: A framework for research. *International Journal of Tourism Research*.
- Hinch, T. D., & Higham, J. E. (2001). Sport tourism: A framework for research. *International Journal of Tourism Research*.
- History.com. (2021). *How Nelson Mandela used rugby as a symbol of South African unity* [Online]. Available at: <https://www.history.com/news/nelson-mandela-1995-rugby-world-cup-south-african-unity>

Huntford, R. (2009). *Two planks and a passion: The dramatic history of skiing*. A&C Black.

Hurych, E. (2017). Authenticity in the perspective of sport tourism: Some selected examples. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*.

Hurych, E. (2017). Authenticity in the perspective of sport tourism: Some selected examples. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*.

Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2018). An ecological conceptualization of extreme sports. *Frontiers in Psychology*.

Immonen, T., Brymer, E., Davids, K., Liukkonen, J., & Jaakkola, T. (2018). An ecological conceptualization of extreme sports. *Frontiers in Psychology*.

Jakovlev, Z., Dimitrov, N., Koteski, C., & Serafimova, M. (2017). Sport tourism as the most important alternative form of tourism—strategies and challenge. *Economic Development, Journal of the Institute of Economics-Skopje*.

Jakovlev, Z., Dimitrov, N., Koteski, C., & Serafimova, M. (2017). Sport tourism as the most important alternative form of tourism—strategies and challenge. *Economic Development, Journal of the Institute of Economics-Skopje*.

Kaplanidou , K. , & Karadakis , K. (2010). *The economic impact of sports events: A case study of marathons and sports tourism*. International Journal of Event Management Research , 12(3) , 32-48.

Kaur, G. (2017). The importance of digital marketing in the tourism industry. *International Journal of Research - Granthaayah*.

Klaus, P., & Maklan, S. (2011). Bridging the gap for destination extreme sports: A model of sports tourism customer experience. *Journal of Marketing Management*.

Klaus, P., & Maklan, S. (2011). Bridging the gap for destination extreme sports: A model of sports tourism customer experience. *Journal of Marketing Management*.

Knott, B., & Swart, K. (2015). The impact of sport mega-events on the quality of life for host city residents: Reflections on the 2010 FIFA World Cup. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 4, ISSN: 2223-814X.

Knowles, N. L. B., & Scott, D. (2021). Media representations of climate change risk to ski tourism: A barrier to climate action? *Current Issues in Tourism*.

Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., & Nosko, M. (2016). Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes.

Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., & Nosko, M. (2016). Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes.

Laver, L., Pengas, I. P., & Mei-Dan, O. (2017). Injuries in extreme sports. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*.

Laver, L., Pengas, I. P., & Mei-Dan, O. (2017). Injuries in extreme sports. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*.

Lim, W. M. (2016). Creativity and sustainability in hospitality and tourism. *Tourism Management Perspectives*.

Luo, W. (2018). Evaluating tourist destination performance: Expanding the sustainability concept. *Sustainability*.

MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., ... & Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*.

MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., ... & Warrington, G. (2019). An exploratory study of extreme sport athletes' nature interactions: From well-being to pro-environmental behavior. *Frontiers in Psychology*.

Malchrowicz-Mosko, E., & Munsters, W. (2018). Sport tourism: A growth market considered from a cultural perspective. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*.

Malchrowicz-Mosko, E., & Munsters, W. (2018). Sport tourism: A growth market considered from a cultural perspective. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*.

Marcen, C., Piedrafita, E., Oliván, R., & Arbones, I. (2022). Physical activity participation in rural areas: A case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1161. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031161>

Mariadoss, B. J., Tansuhaj, P. S., & Mouri, N. (2011). Marketing capabilities and innovation-based strategies for environmental sustainability: An exploratory investigation of B2B firms. *Industrial Marketing Management*.

Mathieson, A., & Wall, G. (1982). *Tourism, economic, physical and social impacts*. Longman.

Matto, T. D. (2007). *Conceptualizing a sustainable ski resort: A case study of Blue Mountain Resort in Ontario* [Master's Thesis, University of Waterloo].

Matzarakis, A., International Society of Biometeorology, & International Workshop on Climate, Tourism and Recreation. (2007). *Developments in tourism climatology: 3rd International Workshop on Climate, Tourism and Recreation; Alexandroupolis, Greece 19-22 September 2007*. Meteorolog. Inst.

Mbike.gr (n.d.). Ταξίδια στον κόσμο. Επισκέφτηκε από <https://www.mbike.gr/category/ταξιδιωτικα/ταξιδια-στον-κοσμο/>

McCabe, S., Sharples, M., & Foster, C. (2012). Stakeholder engagement in the design of scenarios of technology-enhanced tourism services. *Tourism Management Perspectives*.

McKercher, B., & du Cros, H. (2002). *Cultural Tourism: The Partnership Between Tourism and Cultural Heritage Management*. Routledge.

McKercher, B. (2008). The implicit effect of distance on tourist behavior: A comparison of short and long haul pleasure tourists to Hong Kong. *Journal of Travel & Tourism Marketing*.

Ministry of Tourism. (n.d.). *Επιτελική δομή ΕΣΠΑ Υπουργείου Τουρισμού: Πρόγραμμα εναλλακτικός τουρισμός* [Online]. Available at: <https://mintour.gov.gr/ependyseis/espa/epiteliki-domi-espa-ypourgeioy-toyrismoy/programma-enallaktikos-toyrismos/>

Ministry of Tourism. (n.d.). *Επιτελική δομή ΕΣΠΑ Υπουργείου Τουρισμού: Πρόγραμμα εναλλακτικός τουρισμός* [Online]. Available at: <https://mintour.gov.gr/ependyseis/espa/epiteliki-domi-espa-ypourgeioy-toyrismoy/programma-enallaktikos-toyrismos/>

Mintour.gov.gr. (n.d.). *Επιτελική δομή ΕΣΠΑ Υπουργείου Τουρισμού: Πρόγραμμα εναλλακτικός τουρισμός* [Online]. Available at: <https://mintour.gov.gr/ependyseis/espa/epiteliki-domi-espa-ypourgeioy-toyrismoy/programma-enallaktikos-toyrismos/>

Mirzaie, S., Salimi, M., & Sarshabadrani, G. R. (2022). The role of sports tourism development in job creation: Providing a model.

Mlamla, S. (2022). *How did hosting the 2010 World Cup benefit South Africa?* [Online]. Available at: <https://www.iol.co.za/capetimes/opinion/how-did-hosting-the-2010-world-cup-benefit-south-africa-9256299c-0464-4a47-9154-619d2cfe7516>

Moira, P., & Drivas, P. (2017). Mountain tourism in Greece. Possibilities and prospects of tourist season extension throughout the year. *International Journal of Research in Tourism and Hospitality* (LJRTH).

Moira, P., & Drivas, P. (2017). Mountain tourism in Greece. Possibilities and prospects of tourist season extension throughout the year. *International Journal of Research in Tourism and Hospitality*.

Moktan, D. (2017). Attitudes and behaviors of tourists towards extreme sports in Nepal: Case study: Paragliding-Pokhara.

Moktan, D. (2017). Attitudes and behaviors of tourists towards extreme sports in Nepal: Case study: Paragliding-Pokhara.

Monasterio, E., Mei-Dan, O., Hackney, A. C., Lane, A. R., Zwir, I., Rozsa, S., & Cloninger, C. R. (2016). Stress reactivity and personality in extreme sport athletes: The psychobiology of BASE jumpers. *Physiology & Behavior*.

Moreno-Gené, J., Sánchez-Pulido, L., Cristobal-Fransi, E., & Daries, N. (2018). The economic sustainability of snow tourism: The case of ski resorts in Austria, France, and Italy. *Sustainability*, 9(24 August).

Movesports. (2023). *Mandela's legacy and the 1995 Rugby World Cup: A symbol of unity and reconciliation* [Online]. Available at: <https://www.movesports.com/en/field-stories/pryf/mandela-s-legacy-and-the-1995-rugby-world-cup-a-symbol-of-unity-and-reconciliation>

Müller , H. , & Bieger , T. (2010). *Sports and leisure tourism: Challenges and opportunities for development*. Journal of Tourism Research , 9(4) , 15-26.

Müllner, R. (2020). *Leisure cultures and the making of modern ski resorts* (Ed. by Philipp Strobl & Aneta Podkalicka). *Journal of Sport History*.

National Department of Tourism. (n.d.). *Tourism the big World Cup winner* [Online]. Available at:

<https://www.tourism.gov.za/AboutNDT/Publications/Minister%20launches%202010%20FIFA%20World%20Cup%20tourism%20impact%20survey%20results.pdf>

Newsbomb.gr. (n.d.). *Μουντιάλ: Η ανασκόπηση του Παγκοσμίου Κυπέλλου 2010 στη Ν. Αφρική* [Online]. Available at:

<https://www.newsbomb.gr/sports/story/455199/moyntial-i-anaskopisi-toy-pagkosmioy-kypelloy-2010-sti-n-afriki>

Newstourism.gr (n.d.). Σε πλήρη λειτουργία το χιονοδρομικό. Επισκέφτηκε από <https://newstourism.gr/se-pliri-leitourgia-to-xionodromiko/>

OpenGov.gr. (n.d.). *Άρθρο 05 – Αθλητικός Τουρισμός* [Online]. Available at: <http://www.opengov.gr/tourism/?p=1449>

OpenGov.gr. (n.d.). *Άρθρο 05 – Αθλητικός Τουρισμός* [Online]. Available at: <http://www.opengov.gr/tourism/?p=1449>

OpenGov.gr. (n.d.). *Άρθρο 06 – Τουρισμός και βιωσιμότητα* [Online]. Available at: <http://www.opengov.gr/tourism/?p=1446>

OpenGov.gr. (n.d.). *Άρθρο 06 – Τουρισμός και βιωσιμότητα* [Online]. Available at: <http://www.opengov.gr/tourism/?p=1446>

Orth, D., Davids, K., Chow, J. Y., Brymer, E., & Seifert, L. (2018). Behavioral repertoire influences the rate and nature of learning in climbing: Implications for individualized learning design in preparation for extreme sports participation. *Frontiers in Psychology*.

Outlinemtb (n.d.). Research & Planning. Επισκέφτηκε από <https://www.outlinemtb.com/el/research-planning/>

Outlinemtb (n.d.). Χιονοδρομικά κέντρα: Η μεγάλη ευκαιρία. Επισκέφτηκε από <https://www.outlinemtb.com/el/χιονοδρομικά-κέντρα-η-μεγάλη-ευκαιρία/>

Paillán, P. E. A. S. M. (2019). *Bikepark innovación experiencial* (Doctoral dissertation, Pontificia Universidad Católica de Chile).

Pappas , S. (2017). *Physical activity in tourism: A comprehensive approach to health tourism and recreation*. *Tourism Management* , 61 , 210-218.

Pazos, C. (2019). *The impacts of the 2010 FIFA World Cup South Africa* [Online]. Available at: <https://storymaps.arcgis.com/stories/5be2f12baea84af79a65d1d94b48b1b8>

Pelionski (n.d.). Επισκέφτηκε από <http://ww38.pelionski.gr/>

Peuronen, S. (2011). "Ride hard, live forever": Translocal identities in an online community of extreme sports Christians. *Digital Discourse: Language in the New Media*, 154-176.

Pizzera, J., & Osebik, D. (2012). Strategic destination management in an alpine mining region—adventure sports tourism as a chance for image transformation. *Post-Mining Regions in Central Europe: Problems, Potentials, Possibilities*. München.

Pizzera, J., & Osebik, D. (2012). Strategic destination management in an alpine mining region—adventure sports tourism as a chance for image transformation. *Post-Mining Regions in Central Europe: Problems, Potentials, Possibilities*. München.

Polderman, A., Haller, A., Viesi, D., Tabin, X., Sala, S., Giorgi, A., Darmayan, L., Rager, J., Vidović, J., Daragon, Q., Verchère, Y., Zupan, U., Houbé, N., Heinrich, K., Bender, O., & Bidault, Y. (2020). How can ski resorts get smart? Transdisciplinary approaches to sustainable winter tourism in the European Alps. *Sustainability*.

Quester, P., Beverland, M., & Farrelly, F. (2006). Brand-personal values fit and brand meanings: Exploring the role individual values play in ongoing brand loyalty in extreme sports subcultures. *Advances in Consumer Research*.

Raggiotto, F., Scarpi, D., & Mason, M. C. (2019). Faster! More! Better! Drivers of upgrading among participants in extreme sports events. *Journal of Business Research*.

Raggiotto, F., Scarpi, D., & Mason, M. C. (2019). Faster! More! Better! Drivers of upgrading among participants in extreme sports events. *Journal of Business Research*.

Ratkowski, W., & Ratkowska, J. (2018). Sports events as a determinant of sport tourism. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*.

Ratkowski, W., & Ratkowska, J. (2018). Sports events as a determinant of sport tourism. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*.

Read.Be.Read. (2017). *Economic and social impact of the World Cup on South Africa* [Online]. Available at: <https://rbrpublishing.wordpress.com/2017/02/11/economic-and-social-impact-of-the-world-cup-on-south-africa/>

Red Bull (n.d.). Top bike parks στον κόσμο. Επισκέφτηκε από <https://www.redbull.com/gr-el/top-bike-parks-ston-kosmo>

Rugbyallstar. (n.d.). *Epic encounters: Revisiting the 1995 Rugby World Cup final* [Online]. Available at: <https://www.rugbyallstar.com/posts/epic-encounters-revisiting-the-1995-rugby-world-cup-final>

Rusu, O., & Rusu, D. (2022). The impact of extreme sports on the individual and society: A short introduction. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics*.

Rusu, O., & Rusu, D. (2022). The impact of extreme sports on the individual and society: A short introduction. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics*.

Siegfried, J., & Zimbalist, A. (2006). The economic impact of sports facilities, teams, and mega-events. *Australian Economic Review*, 39(4), 420–427.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8462.2006.00431.x>

Siomkos, G., Vasiliadis, C., & Lathiras, P. (2006). Measuring customer preferences in the winter sports market: The case of Greece. *Journal of Targeting, Measurement and Analysis for Marketing*.

Snowreport.gr (n.d.). Πήλιο. Επισκέφτηκε από <https://www.snowreport.gr/pilio/>

Spector, S., Chard, C., Mallen, C., & Hyatt, C. (2012). Socially constructed environmental issues and sport: A content analysis of ski resort environmental communications. *Sport Management Review*.

Sport England. (n.d.). *Social and community development* [Online]. Available at: <https://www.sportengland.org/about-us/social-and-community-development>

Steenveld, L., & Strelitz, L. (1998). The 1995 Rugby World Cup and the politics of nation-building in South Africa. *Media, Culture & Society*, 20(4), 609–629.
<https://doi.org/10.1177/016344398020004006>

Steiger, R. (2010). The impact of climate change on ski season length and snowmaking requirements in Tyrol, Austria. *Climate Research*.

Steiger, R., Scott, D., Abegg, B., Pons, M., & Aall, C. (2019). A critical review of climate change risk for ski tourism. *Current Issues in Tourism*.

Stohl, F. (2015). *Dirt Jump Architektur-vom Sägewerk zum Bikepark in Unterstinkenbrunn* (Doctoral dissertation, Wien).

Strobl, P., & Podkalicka, A. (2019). *Leisure cultures and the making of modern ski resorts* (Vol. 31). Springer International Publishing.

Tashman, P., & Rivera, J. (2016). Ecological uncertainty, adaptation, and mitigation in the U.S. ski resort industry: Managing resource dependence and institutional pressures. *Strategic Management Journal*.

Terzić, A., Demirović, D., Petrevska, B., & Limbert, W. (2021). Active sport tourism in Europe: Applying market segmentation model based on human values. *Journal of Hospitality & Tourism Research*.

Terzić, A., Demirović, D., Petrevska, B., & Limbert, W. (2021). Active sport tourism in Europe: Applying market segmentation model based on human values. *Journal of Hospitality & Tourism Research*.

The Guardian. (2013). François Pienaar: “When the whistle blew, South Africa changed forever.” *Guardian News and Media* [Online]. Available at: <https://www.theguardian.com/world/2013/dec/08/nelson-mandela-francois-pienaar-rugby-world-cup>

The Guardian. (2023). Mandela, Lomu, and a Rugby World Cup final that went beyond sport. *Guardian News and Media* [Online]. Available at: <https://www.theguardian.com/sport/2023/oct/27/mandela-lomu-and-a-rugby-world-cup-final-that-went-beyond-sport>

The International Platform on Sport and Development. (2022). *How does sport contribute to tourism?* [Online]. Available at: <https://www.sportanddev.org/latest/news/how-does-sport-contribute-tourism>

Travel.gr (n.d.). Πήλιο. Επισκέφτηκε από <https://www.travel.gr/location/πήλιο/>

Travel.gr (n.d.). Πήλιο: 4 υπέροχες πεζοπορικές και ποδηλατικές διαδρομές. Επισκέφτηκε από <https://www.travel.gr/experiences/activities/eco-travel/pilio-4-yperoches-pezoporikes-kai-podil/>

Travel.gr (n.d.). Τα 17 χιονοδρομικά κέντρα της Ελλάδας. Επισκέφτηκε από <https://www.travel.gr/best-of/d-ta-17-chionodromika-kentra-tis-elladas-t/>

Trueadventure.gr (2021). Κένταυρος. Επισκέφτηκε από
<https://trueadventure.gr/kentavros-2021/>

UK Sport. (2024). *UK Sport Value of Events 2023* [Online]. Available at:
<https://www.uksport.gov.uk/news/2024/03/06/value-of-events-report-2023-launched-alongside-the-sports-consultancy>

United Nations Tourism. (n.d.a). *Sports Tourism* [Online]. Available at:
<https://www.unwto.org/sport-tourism>

United Nations Tourism. (n.d.b). *Sustainable development* [Online]. Available at:
<https://www.unwto.org/sustainable-development>

Velasquez Ubillé, C., & Román Pérez, J. E. (2009). *Bikepark Curico, Espacio Publico* (Doctoral dissertation, Universidad de Talca, Escuela de Arquitectura).

Visser, S. D. (2015). The socio-cultural impact of the 2010 FIFA World Cup™ on Cape Town residents (Thesis). *Cape Peninsula University of Technology*.

Weed, M. (2009). *Sport Tourism: A Critical Introduction*. SAGE Publications.

Weed, M., & Bull, C. (2004). *Sports Tourism: Participants, Policy and Providers*. Oxford: Elsevier.

Wikiloc (n.d.). Breuil-Cervinia bike park. Επισκέφτηκε από
<https://el.wikiloc.com/downhill-diadromes/breuil-cervinia-bike-park-53033835>

Wilkins, E., de Urioste-Stone, S., Weiskittel, A., & Gabe, T. (2018). Effects of weather conditions on tourism spending: Implications for future trends under climate change. *Journal of Travel Research*.

Williams, A. M., & Shaw, G. (2011). Internationalization and innovation in tourism. *Annals of Tourism Research*.

Xionodromika.gr (n.d.). Χιονοδρομικό κέντρο Πηλίου. Επισκέφτηκε από <https://xionodromika.gr/ski-centers/xionodromiko-kentro-piliou/>

Yang, J., & Wan, C. (2010). Progress in research on the impacts of global climate change on winter ski tourism. *Advances in Climate Change Research*.

Yfantidou, G., Nikou, M., & Matsouka, O. (2018). Winter tourism in Greece: An approach to tourists' behavior and needs.

Yfantidou, G., Spiliakos, C., Vrontou, O., Gargalianos, D., Kalafatzi, A., & Mami, E. (2021). Sport tourism: An analysis of possible developmental factors in sport and recreation centers. *Culture and Tourism in a Smart, Globalized, and Sustainable World*, 3–24. https://doi.org/10.1007/978-3-030-72469-6_1

Yoo, C. W., Goo, J., Huang, C. D., Nam, K., & Woo, M. (2017). Improving travel decision support satisfaction with smart tourism technologies: A framework of tourist elaboration likelihood and self-efficacy. *Technological Forecasting and Social Change*.

Zauhar, J. (2004). Historical perspectives of sports tourism. *Journal of Sport & Tourism*, 9(1), 5–101. <https://doi.org/10.1080/1477508042000179348>

Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J., & Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*.

Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J., & Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*.

Δήμος Ζαγοράς (n.d.). Η ιστορία της Ζαγοράς. Επισκέφτηκε από <https://www.visit-pilio.gr/pilio/η-ιστορια-της-ζαγορας/>

Ελληνικός Οργανισμός Τουρισμού (n.d.). Επισκέφτηκε από <https://gnto.gov.gr/>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2016). *Study on the contribution of sport to regional development through the structural funds* Executive Summary. ISBN 978-92-79-54596-2, doi: 10.2766/53955 [Online]. Available at: <https://www.eusportdiplomacy.info/files/2-nc0116018enn.en.pdf>

Ευρωπαϊκή Επιτροπή (n.d.). *Regional development/sport* [Online]. Available at: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-economy/regional-development>

Κοκκώσης, Χ., & Τσάρτας, Π. (2019). *Βιώσιμη Τουριστική Ανάπτυξη και Περιβάλλον* (2ο έκδ.). Κριτική.

Κουμπουλή, Ν., Αστραπέλλος, Κ., Ιατρίδης, Θ., & Κώστα, Γ. (2012). Το προφίλ του Έλληνα χιονοδρόμου τουρίστα και η περιβαλλοντική του ταυτότητα. *Περιοδικό Αθλητικού Τουρισμού και Αναψυχής*.

Ουζούνόγλου, Ρ. (2017). *Ο χειμερινός τουρισμός στην Ελλάδα ως εναλλακτική μορφή τουρισμού. Διερεύνηση παρούσας κατάστασης και προοπτικών ανάπτυξης* [Πτυχιακή Εργασία, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης].

Παρασκευαΐδης, Π. (2006). Ζητήματα ισόρροπης τουριστικής ανάπτυξης στην περίπτωση της Ελλάδας. *Τόπος, Επιθεώρηση Χωρικής Ανάπτυξης, Σχεδιασμού και Περιβάλλοντος*, 26/27.

Υπουργείο Τουρισμού. (2018). *Άρθρο 05 – Αθλητικός Τουρισμός* [Online]. Available at: <http://www.opengov.gr/tourism/?p=1447>

Zagori Mountain Running. (2023). *Official website*. <https://www.zagorirace.gr/en/>

UTMB Index. (2023). *Zagori Mountain Running TERA 60km*. <https://utmb.world/utmb-index/races/4349.zagorimountainrunningtera60km.2023>

UTMB Index. (2023). *Zagori Mountain Running Marathon Plus 44km*. <https://utmb.world/utmb-index/races/4350.zagorimountainrunningmarathonplus44km.2023>

Menalon Trail. (2022). *Menalon Trail - Greece*. <https://menalontrail.eu/en/>

Athens Marathon. (2024). *The Authentic Athens Marathon*.
<https://www.athensauthenticmarathon.gr/en>

UTMB. (2023). *UTMB Mont-Blanc*. <https://montblanc.utmb.world/>

Südtirol Info. (2023). *Dolomites UNESCO Geotrail*.
<https://www.suedtirol.info/en/en/experiences-and-events/nature/dolomites/dolomites-unesco-geotrail>

Thru-Hiking. (2023). *The Dolomites UNESCO Geotrail: Everything you need to know*.
<https://thru-hiking.com/the-dolomites-unesco-geotrail-everything-you-need-to-know/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Φυσική σωματική άσκηση και τουρισμός: προϋπόθετα και επιπτώσεις καλών πρακτικών

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

A. Δημογραφικά χαρακτηριστικά

1. Φύλο: _____
2. Ηλικία: _____
3. Επίπεδο σπουδών: _____
4. Ιδιότητα: _____

B. Κυρίως μέρος

Γενικές Ερωτήσεις

1. Ποιος είναι ο ρόλος της φυσικής σωματικής άσκησης στο πλαίσιο του τουρισμού σήμερα :
2. Πώς πιστεύετε ότι η φυσική άσκηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την τουριστική εμπειρία για τους επισκέπτες :
3. Σε ποιον βαθμό θεωρείτε ότι ο τουρισμός μπορεί να ενσωματώσει φυσικές δραστηριότητες για την προώθηση της υγείας και ευημερίας των επισκεπτών :

Προϋποθέσεις για την Ενσωμάτωση Φυσικής Άσκησης στον Τουρισμό

1. Ποιες είναι οι βασικές προϋποθέσεις για να δημιουργηθούν τουριστικές εμπειρίες που να συνδυάζουν φυσική άσκηση και τουρισμό :

2. Ποιες υποδομές και υπηρεσίες θεωρείτε απαραίτητες για την υλοποίηση προγραμμάτων φυσικής άσκησης στον τουριστικό τομέα (π.χ. , γυμναστήρια , ειδικοί χώροι για ασκήσεις , εξοπλισμός) :
3. Ποιες είναι οι βασικές παραμέτροι που πρέπει να ληφθούν υπόψη για την ασφάλεια και την ευημερία των τουριστών κατά τη συμμετοχή σε σωματική άσκηση σε τουριστικά θέρετρα ή προορισμούς :

Επιπτώσεις Καλών Πρακτικών

1. Ποιες είναι οι θετικές επιπτώσεις της ενσωμάτωσης φυσικής άσκησης στις τουριστικές δραστηριότητες για τους επισκέπτες (σωματική και ψυχική ευεξία , βελτίωση της εμπειρίας του τουρίστα κ.ά.) :
2. Ποιες είναι οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει η τουριστική ανάπτυξη που ενσωματώνει φυσική άσκηση , και πώς μπορούν αυτές να ελαχιστοποιηθούν :
3. Ποιες είναι οι οικονομικές επιπτώσεις για τους τουριστικούς προορισμούς που εφαρμόζουν καλές πρακτικές συνδυασμού φυσικής άσκησης και τουρισμού :

Προκλήσεις και Δυσκολίες

1. Ποιες είναι οι πιο συχνές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι τουριστικοί φορείς κατά την προσπάθεια ενσωμάτωσης φυσικής άσκησης στους τουριστικούς προορισμούς :

Στρατηγικές και Καινοτομίες

1. Ποιες καινοτόμες πρακτικές ή προγράμματα θεωρείτε ότι έχουν αναδειχθεί στην παγκόσμια τουριστική βιομηχανία και έχουν επιτυχία στον τομέα της φυσικής άσκησης :
2. Ποιες στρατηγικές μπορούν να ακολουθηθούν για να ενσωματωθούν προγράμματα φυσικής άσκησης σε τουριστικά πακέτα με στόχο την προσέλκυση νέων τουριστικών αγορών (π.χ. οικολογικός τουρισμός , τουρισμός ευεξίας) :

