

Τ.Ε.Ι. ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΤΟΥΡΙΣΜΟ

Δρ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΖΩΓΡΑΦΟΣ



ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΤΟ JOGGING - Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ

- Το jogging είναι χρονικά η πρώτη δραστηριότητα η οποία γίνεται γύρω στις 8:30 το πρωί
- Οι διακοπές γενικώς ευνοούν την άσκηση. Η πρωινή γυμναστική πρέπει να γίνεται σε εμφανές σημείο που να προσελκύει την προσοχή, σε χορτάρι και με τις ακτίδες του ήλιου στην πλάτη των πελατών
- Η δομή των ασκήσεων πρέπει να αλλάζει καθημερινά. Μπορεί να υφίσταται ένας κορμός ασκήσεων και να προστίθενται κάθε μέρα κάποιες άλλες. Πρέπει να υφίσταται ο κατάλληλος εξοπλισμός: Ηχεία, στρώματα, βαράκια κλπ
- Οι ασκήσεις τις οποίες θα δείχνει ο γυμναστής εκτελώντας τες ο ίδιος θα πρέπει να απευθύνονται στην πλειοψηφία και να είναι προσιτές σε όλους. Ο γυμναστής πρέπει να ελέγχει ότι οι ασκήσεις γίνονται σωστά. Η πιο κατάλληλη ώρα για τη γυμναστική είναι στις 09:30
- Το αερόμπικ πρέπει να γίνεται σε χώρο με σκιά και να ξεκινά πάντα με το ίδιο χαρακτηριστικό ρυθμικό κομμάτι, το οποίο αποτελεί «το κάλεσμα»

Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

- Απευθύνεται κυρίως σε γυναίκες
- Αποτελεί κύρια ημερήσια δραστηριότητα και προτείνεται από όλα σχεδόν τα ξενοδοχεία που διαθέτουν πισίνα
- Είναι ένας εύκολος τρόπος άσκησης, προσιτός σε όλους
- Προσφέρει καλά αποτελέσματα με λίγη κούραση , προκαλώντας άριστη διάθεση
- Χάρη στη μείωση της βαρύτητας αποφεύγονται τραυματισμοί
- Η αντίσταση του νερού ευνοεί τη σύσφιξη του δέρματος και τη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος
- Η πιο ενδεδειγμένη ώρα είναι στις 11:30 ή στις 15:00
- Καλύτερο ο γυμναστής να είναι εκτός νερού
- Ευχάριστο θέαμα για αυτούς που βρίσκονται στο poolbar
- Το stretching, η yoga και η ήπια γυμναστική είναι δραστηριότητες οι οποίες γίνονται πέριξ της πισίνας το απόγευμα

ΤΟ ΒΟΛΕΪ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ

- Η καλύτερη ώρα για το βόλεϊ είναι στις 11 το πρωί ή γύρω στις 5 το απόγευμα
- Το δίχτυ και οι γραμμές πρέπει να ελέγχονται κάθε πρωί
- Βρέξιμο του γηπέδου με λάστιχο και έλεγχος της μπάλας
- Ο ανιματέρ με την μπάλα στο χέρι και με μια σφυρίχτρα είναι υπεύθυνος για το κάλεσμα
- Υπάρχουν τεχνάσματα για την κάλυψη της μειωμένης συμμετοχής: π.χ. Ιταλία εναντίο μεικτής κόσμου
- Ο ανιματέρ είναι ο διαιτητής, με χαλαρή διατησία. Πρόκειται για παιχνίδι και όχι για επίσημο αγώνα πρωταθλήματος

ΤΟ ΠΟΛΟ

- Η υδατοσφαίριση παίζεται γύρω στις δωδεκάμισι και συνήθως ακολουθεί μετά το βόλει. Απαιτούνται δυο καλά τέρματα τα οποία θα τοποθετηθούν εκτός πισίνας, μια ειδική μπάλα και τα σκουφάκια
- Τα τέρματα πρέπει να τοποθετηθούν σε σημεία που δεν πατώνουν οι παίκτες
- Το μοντάρισμα των ομάδων είναι σημαντικό, έτσι ώστε να είναι ισοδύναμες. Αυτό ο ανιματέρ μπορεί να το κανονίσει στην εξέλιξη βλέποντας την εξέλιξη του παιχνιδιού
- Σαν διαιτητής ο ανιματέρ θα σφυρίζει σε κάθε βίαιη ενέργεια . Πρέπει να είναι αμερόληπτος , να έχει γνώση
- Οφθαλμοφανής υποστήριξη αδύναμης ομάδας μέσω της διαιτησίας του ανιματέρ είναι απαράδεκτη
- Το πόλο μπορεί να αποτελέσει μια από τις κύριες ατραξιόν στο ξενοδοχείο, επειδή παίζεται στην πισίνα που είναι το επίκεντρο της ζωής
- Είναι θεαματικό και δροσιστικό για τους πελάτες
- Στο πόλο ή σε άλλα ομαδικά αθλήματα τα οποία θα λάβουν χώρα στο ξενοδοχείο απονέμονται διπλώματα στους συμμετέχοντες λίγο πριν την έναρξη της βραδινής εκδήλωσης

Η ΤΟΞΟΒΟΛΙΑ

- Απαραίτητα σύνεργα είναι ένα ή δυο τόξα, αρκετά βέλη, μερικοί στόχοι και δερμάτινα καλύμματα για τα δάχτυλα και τα μπράτσα
- Επίσης πρέπει να υπάρχει μια ειδικά οριοθετημένη περιοχή. Πίσω από το στόχο δε θα πρέπει να υπάρχει διέλευση ανθρώπων και να υπάρχει ένα μεγάλο δίκτυ για τη συγκέντρωση των βελών
- Οι κανόνες πρέπει να εξηγηθούν αναλυτικά από τον ανιματέρ
- Από το τόξο πρέπει να αφαιρεθεί η χορδή μετά το πέρας των αγώνων

ΤΟ ΤΕΝΙΣ

- Το τένις είναι ταυτισμένο με δυο παραμέτρους

Δωρεάν απλή χρήση γηπέδων

Επί χρήμασι ιδιαίτερα μαθήματα

- Τα τουρνουά όμως είναι δωρεάν
- Στα τουρνουά απονέμεται ένα δώρο στον νικητή και ένα δίπλωμα
- Συνήθως ανά ηλικιακή κατηγορία προσφέρεται μετάλλιο

ΤΟ ΓΚΟΛΦ

- Τα γήπεδα γκολφ είναι από τις στοιχειώδεις τουριστικές υποδομές μιας χώρας
- Στις αρχές του 2000 υπήρχαν 37 εκ. παίκτες σε όλον τον κόσμο
- Πολλές χώρες όπως η Πορτογαλία για παράδειγμα έχουν πραγματοποιήσει σημαντικές επενδύσεις
- Κάποια στιγμή το γκολφ καταγράφηκε ως τέταρτος πόλος έλξης μετά τον ήλιο, τη θάλασσα και την πολιτιστική κληρονομιά
- Στην Ελλάδα η ζήτηση αυξάνεται με σημαντικούς ρυθμούς, αλλά η προσφορά παραμένει περιορισμένη για διάφορους λόγους

APERITIFF GAMES/COFFEE GAMES

- Στο χώρο της πισίνας λίγο πριν το φαγητό ή μετά από αυτό οργανώνονται διάφορα αστεία παιχνίδια που επιτρέπουν στους νικητές να κερδίσουν ένα ούζο ή έναν καφέ
- Μια ειδική μουσική θα ενημερώσει τους πελάτες για την έναρξη του παιχνιδιού. Οι ανιματέρ οργανώνουν μόνο και δε λαμβάνουν μέρος
- Ο ευσυνείδητος ανιματέρ δεν περιμένει να έρθουν μόνοι τους οι πελάτες, αλλά κρατώντας ένα φύλλο χαρτί για τη συγκέντρωση των ονομάτων θα κάνει το γύρο της πισίνας
- Τα παιχνίδια αυτά μπορούν να έχουν διάφορες μορφές, από το κλασσικό παιχνίδι με τα βελάκια, ως την αναπήδηση μιας μπάλας πινγκ πονγκ και την προσπάθεια συγκέντρωσης της με ένα άδειο ποτήρι μπύρας
- Επίσης ένα πολύ απλό παιχνίδι είναι η ερώτηση προσδιορισμού του ακριβή αριθμού των φασολιών που υπάρχουν σε ένα δοχείο κλπ

ΟΙ ΠΑΡΩΔΙΕΣ ΟΛΥΜΠΙΑΔΑΣ

- Το καλοκαίρι που ο αριθμός των πελατών είναι αυξημένος και υπάρχουν πολλοί νέοι μπορούν να οργανωθούν Ολυμπιάδες
- Μια τέτοια διοργάνωση σημαίνει την κινητοποίηση όλης της ομάδας των ανιματέρ με τη σύμφωνη γνώμη του υπεύθυνου εκδρομών. Αφίσες και πανό για την ενημέρωση των πελατών
- Τέσσερις ομάδες είναι ο ιδανικός αριθμός, γιατί επιτρέπει ημιτελικό και τελικό. Πρώτο βήμα αποτελεί η επιλογή των αρχηγών. Κριτήριο για την επιλογή τους, η δυνατότητα σταχυολόγησης παιχτών. Οι αρχηγοί επιλέγουν και το όνομα της ομάδας
- Η κάθε ομάδα δεν πρέπει να αποτελείται από μια μόνο εθνικότητα. Οι ομάδες πρέπει να είναι ισοδύναμες
- Η τελετή ξεκινάει με την ανάκρουση του Ολυμπιακού Ύμνου. Στη συνέχεια θα ξεκινήσουν τα πρώτα αγωνίσματα
- Διεγκυστίνδα , σκυταλοδρομίες στην πισίνα, κονταρομαχίες κλπ κουίζ, ακόμη και караόκε μπορούν να περιλαμβάνονται στο πρόγραμμα

ΤΟ ΣΥΡΤΑΚΙ

- Το μάθημα συρτάκι είναι το απόλυτο must σε ένα ξενοδοχείο στην Ελλάδα
- Γίνεται συνήθως το μεσημέρι γύρω από την πισίνα
- Στην αρχή γίνεται το θεωρητικό μέρος για να δουν οι πελάτες τα βήματα
- Το μάθημα συρτάκι μπορεί να εξελιχθεί σε χασαποσέρβικο το οποίο είναι πολύ εύκολο

Η ΑΝΑΤΟΛΗ ΚΑΙ Η ΔΥΣΗ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

- Ηλιοβασιλέματα συνοδεία μουσικής
- Οι νέοι είναι πρόθυμοι να παρακολουθήσουν και την Ανατολή

ΤΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΝΩΣΕΩΝ

- Scrabble
- Trivial Pursuit
- Σκάκι
- Μπριτζ
- Παιχνίδια όπου οι παίκτες μαντεύουν εθνικούς ύμνους κλπ