

·
·
·
·
·
·
·
·
·
·
·

Οργάνωση Προγραμμάτων Κινητικής Αναψυχής



13η Διάλεξη:
Το Μέλλον της ΑγΟ -
Κινητικής Αναψυχής

Παρόν	Μέλλον
Βιομηχανική κοινωνία	Πληροφορική κοινωνία
Μέσα μαζικής επικοινωνίας	Μέσα ειδικής επικοινωνίας
Διαμόρφωση "εικόνας" από τα ΜΜΕ	Ποικιλία εικόνων, ιδεών, συμβόλων και αξιών από μικρότερα μέσα επικοινωνίας
Κοινωνική μαζικότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Κοινωνική απομαζικοποίηση • Αυτονομία δραστηριότητας και ατομικής ελευθερίας στην επιλογή
Εθνικισμός	Τοπικισμός
Μαζική παραγωγή προϊόντων	Παραγωγή προϊόντων που εξαγομικεύονται με έξτρα στοιχεία που προστίθενται σε αυτά
Τυποποιημένη τιμή προϊόντος	Η τιμή του προϊόντος εξαρτάται από τα έξτρα που διαθέτει
Εργαστάσιο - γραφείο	Ομακκή εργασία
Εταιρείες	Ένας άνθρωπος, ένα αφεντικό
Ατομική λήψη αποφάσεων	Ομαδική λήψη αποφάσεων
Μεγάλοι κοινωνικοί/επιχειρηματικοί οργανισμοί	<ul style="list-style-type: none"> • Μικροί ευέλικτοι οργανισμοί • Μικρότερη ιεραρχική δομή
Επιχειρηματική φιλοσοφία: Σήμερα	Επιχειρηματική φιλοσοφία: Μέλλον
Εργασιακές αποφάσεις από τους προϊσταμένους και τους διευθυντές	Εργασιακές αποφάσεις από ομάδες υπαλλήλων (άμεγλος ποιάπτος)
Εργασιακό ωράριο 9-5	Ελαστικό ωράριο
Μπισπιλάρισμα στις οδικές αρτηρίες σε ώρες αιχμής	Ομαλή κυκλοφοριακή ροή λόγω του ελαστικού ωραρίου και της έλλειψης γεωγραφικών κέντρων εργασίας και αγοράς
Γραφειοκρατία	Ταχύτερες, λιγότερες, οικονομικότερες, αποκεντρομένες διαδικασίες
Επίσημη οργάνωση	Ανεπίσημη οργάνωση

Παρόν

Αξία στη χειρωνακτική εργασία
 Αξία στην κατασκευή
 Τήρηση εργασιακής δομής

Παραγωγή αγαθών

Έμφαση (αντιπροσωπευτική) δημοκρατία
 Οικογένεια

Συγκεντρώσεις σε παραδοσιακό στέκι
 της γειτονιάς

Τοποθέτηση τρόπου ζωής

Συγκοινωνιακή κοινωτική δομή

Αυτονομία ενεργειών

Εργασία ή ελεύθερος χρόνος

Προσφορά υπηρεσιών

Επαγγελματικά ταξίδια

Μερικότητα

Απομόνωση λόγω τεχνολογίας

Χάρτινο χρήμα

Αποραίτιο συστατικό επιτυχίας:
 χειρωνακτική επιδεξιότητα

Ανάπτυξη επιστημών: Φυσική και
 μικροηλεκτρονική

Κόρια πηγή ενέργειας το πετρέλαιο

Παραγωγή βασικών αγαθών οι εργάτες

Τοπική οικονομία

Κοινωνικός προσανατολισμός: εργασία

Μέλλον

Αξία στη γνώση
 Αξία στη σκέψη
 Απελευθέρωση τόσο εργασίας,
 χρόνου διακοπών, μισθολογίου
 (ανάλογα τον υπάλληλο)

- Προσφορά υπηρεσιών
- Παραγωγή πληροφοριών

Ήμιση και αναλογική δημοκρατία

Συμβίωση

Κοινωνική αποκέντρωση σε σημεία
 ανάλογα με τα πολλαπλά
 ενδιαφέροντα του ατόμου

Ποικιλία τρόπου ζωής ως προς
 κάθε κοινωνική δομή

- Αποκέντρωση
- Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων
- Συμμετοχή στη διοίκηση

Δικτύωση

Αμετάβλητη εργασία ή εργασία/κόμη
 ("κόμη μόνος σου") για εξακονόμηση χρημάτων

Αποεξυπηρέτηση

Ταξίδια αναμνηστικής

Σφαιρικότητα

Συννέτες ανθρώπινες σχέσεις

Ηλεκτρονικές συναλλαγές

Αποραίτιο συστατικό επιτυχίας:
 Γνώση Αγγλικής γλώσσας και
 αξιοποίηση ηλεκτρονικών επικοινωνιών

Ανάπτυξη επιστημών: Βιολογία

Εναλλακτικές πηγές ενέργειας

Παραγωγή βασικών αγαθών τα ρομπότ

Παγκόσμια οικονομία

Κοινωνικός προσανατολισμός:
 Περισσότερη συμμετοχή
 σε δραστηριότητες αναψυχής

Ελεύθερος Χρόνος

Με το σημερινό ρυθμό της οικονομικής ανάπτυξης στα κράτη της δύσης, δεν θα αργήσει πολύ να προστεθεί και τρίτη ημέρα αργίας στην εργάσιμη εβδομάδα (“Στο προσκύνιο”, 1995). Το γεγονός αυτό θα καταστήσει την ΑγΟ και γενικότερα τις δραστηριότητες τηςσχόλης, πολύ μεγάλης σπουδαιότητας. Πρέπει λοιπόν να δημιουργηθεί το κατάλληλο φυσικό περιβάλλον - εγκαταστάσεις για να είναι δυνατή η κάλυψη της ανάλογης ζήτησης.

Τεχνολογία

Στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, τα πολυμέσα (Multimedia) και οι προσομοιωτές εικονικής πραγματικότητας (Virtual reality) είναι πλέον πραγματικότητα. Οποιοσδήποτε μπορεί να διδαχθεί σκι από τον Ολυμπιονίκη Αλμπέρτο Τόμπα χρησιμοποιώντας ένα CD-I (Compact Disk Interactive) της Philips (“Διαδραστικό σκι”, 1995) ή να βιώσει φανταστικές αθλητικές καταστάσεις σαν να ήταν πραγματικότητα, με τη βοήθεια τρισδιάστατης εικόνας και τετρακαναλικού ήχου (Dery, 1992).

Η τεχνολογία αυτή θα κάνει προσιτή την εκπαίδευση διαφορετικών και επικίνδυνων στην πραγματικότητα δραστηριοτήτων ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής, σε ένα μεγάλο αριθμό ατόμων. Για παράδειγμα, θα μπορέσουν οι ενδιαφερόμενοι να ξεπεράσουν τις τυχόν φοβίες τους και θα είναι προετοιμασμένοι “εκ του ασφαλούς”, για ελεύθερη πώση με αλεξίπτωτο ή για πτήση με “αετό”. Επίσης, η τεχνολογία αυτή θα καταστήσει άτομα με ειδικές ανάγκες, ικανά να βιώσουν εμπειρίες, για τις οποίες δεν έχουν τη φυσική δυνατότητα. Η εξέλιξη μπορεί να φτάσει στο σημείο να καλεί κάποιος σε αγώνα τένις τον νικητή του Γουίμπλεντον ή κάποιον φίλο του που ζει σε άλλη χώρα της γης, χωρίς να χρειάζεται αθλητικό υλικό ή γήπεδο, παρά μόνο τη γραμμή του τηλεφώνου στο σαλόνι του σπιτιού του.

Κοινωνική Συμμετοχή

Στο άμεσο μέλλον, οι ειδικοί της ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής στην Ελλάδα θα μπορούν εύκολα να διενεργούν δημοσκοπήσεις, σχετικά με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα του κοινού - στόχου τους. Ήδη το Αργοστόλι έχει επιλεγεί να αποτελέσει την πόλη - πιλότο για το πρόγραμμα “Άμεση Δημοκρατία” του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου. Σε κάθε πλατεία του θα τοποθετηθεί τερματικό ηλεκτρονικού υπολογιστή, στο οποίο ο δημότης χρησιμοποιώντας έναν κωδικό αριθμό μπορεί να ψηφίζει από κατάλογο θεμάτων που αφορούν τον δήμο (“Τα επικοινωνιακά”, 1994). Με το σύστημα αυτό, τα προγράμματα ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής θα είναι στο μέλλον πιο πετυχημένα,

Περιβάλλον ΑγΟ - Κινητικής Αναψυχής

Η σημερινή δομή του φυσικού περιβάλλοντος της ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής, θα διαφοροποιηθεί ανάλογα με την εξέλιξη της τεχνολογίας του μέλλοντος. Για παράδειγμα, οι παιδικές χαρές θα γίνουν αλληλεπιδρώμενα κέντρα παιχνιδιού, όπου παιδιά διαφορετικών ηλικιών θα προσαρμόζουν το επίπεδο των εμπειριών που θα βιώνουν, στις ικανότητές τους. Δηλαδή, θα αυξομειώνουν τον φωτισμό ή την ηχητική του περιβάλλοντος, θα μετρούν τη δύναμη, την ταχύτητα, την αντοχή, τα αντανακλαστικά τους. Θα μπορούν επίσης να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, βλέποντας τον εαυτό τους σε αργή κίνηση από κλειστά κυκλώματα τηλεόρασης (Bowers, 1983).

Υπηρεσίες ΑγΟ - Κινητικής Αναψυχής

Ο ιδιωτικός τομέας θα αναλάβει να καλύψει αδυναμίες των δημόσιων οργανισμών προσφοράς υπηρεσιών ΑγΟ - Κινητικής αναψυχής, είτε παρέχοντας ανάλογες υπηρεσίες, όπως: ταξίδια για υπαίθριες δραστηριότητες περιπέτειας, είτε ενοικιάζοντας εγκαταστάσεις όπως: γυμναστήρια, γήπεδα τένις, κ.λπ. (Gold).

Ειδικοί της ΑγΟ - Κινητικής Αναψυχής

Ο ελεύθερος χρόνος του πολίτη και η εποικοδομητική αξιοποίησή του, θα απαιτεί την παρουσία “δημιουργών εμπειριών” ή επαγγελματιών, οι οποίοι θα δημιουργούν κατάλληλες συνθήκες παιχνιδιού, θα προγραμματίζουν την προσφορά εμπειριών και θα δημιουργούν περιβάλλοντα τα οποία προάγουν την κατανόηση τηςσχόλης, την υγεία και την ποιότητα ζωής όσων συμμετέχουν σε αυτά (Τόφλερ, 1982).

Δραστηριότητες ΑγΟ - Κινητικής Αναψυχής

Όσο η τεχνολογία θα εξελίσσεται, τόσο περισσότερες πιθανότητες θα δημιουργούνται για την ανάπτυξη νέων αθλητικών δραστηριοτήτων. Αυτές μπορεί να είναι εντελώς νέες ή συνδυασμοί υπαρχουσών. Για παράδειγμα, έχει ήδη παραχθεί το ταχύτερο υδροποδήλατο: το ιπάμενο ψάρι II (Flying Fish II) που αναπτύσσει ταχύτητα 12-13 μιλίων την ώρα. Επίσης, έχει κατασκευαστεί σκέιμπορντ με πανί που θυμίζει γουιντσέρφινγκ στη στεριά (Morris, 1988).

•
•
•

Τίτλοι-κατηγοριοποιήσεις γενεών

- **GenZ** γεννηθέντες 1996-2010
- **Gen Alpha** γεννηθέντες μετά το 2010

10 σημαντικά χαρακτηριστικά

Γενιά GenZ:

1. Είναι αθλητική με υγιεινή συνείδηση!
2. Λατρεύει την τεχνολογία!
3. Είναι η γενιά των E-game.
4. Είναι ανεξάρτητη με ατομική ταυτότητα.
5. Είναι πολίτες του κόσμου.
6. Τα κοινωνικά δίκτυα και οι influencers είναι σημαντικοί στη ζωή τους.
7. Διασκεδάσει με προσιτό κόστος

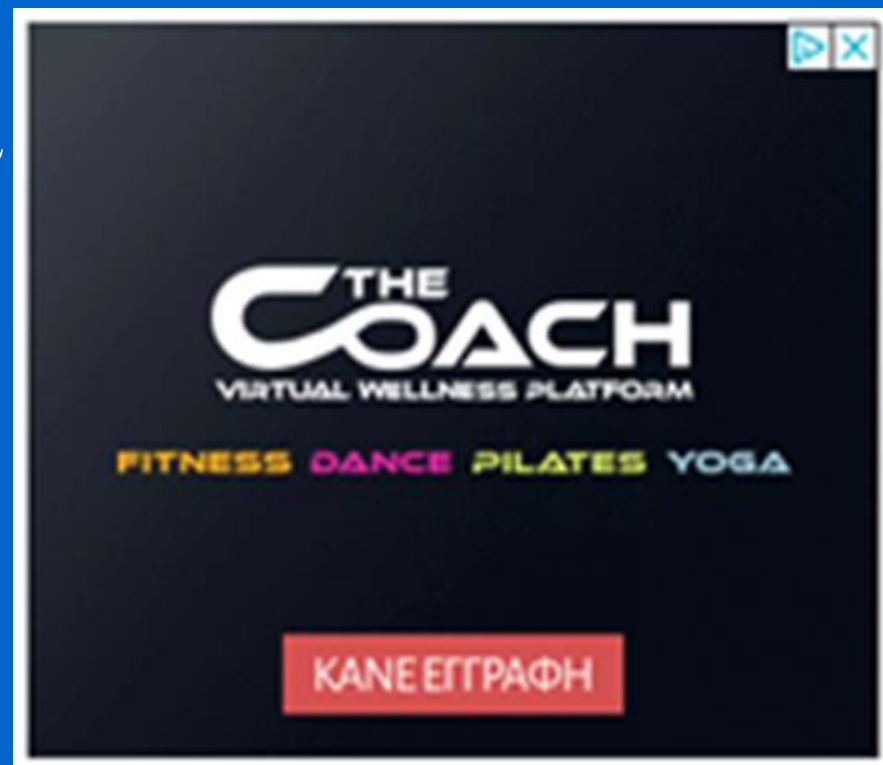
10 τάσεις του fitness

- **Trend 1:** Health-hubs και εξειδικευμένες fitness μπουτίκ θα αποκτήσουν μερίδιο αγοράς.
- **Trend 2:** Η άσκηση στο σπίτι θα γίνει σημαντική!
- **Trend 3:** Η άσκηση θα αποκτήσει στοιχεία βίντεο παιχνιδιών



10 τάσεις του fitness

- **Trend 4:** Η άσκηση θα γίνει Ολιστική και Υβριδική
- **Trend 5:** Η τεχνολογία θα επιβληθεί!



•
•
•
https://sporttomorrow.com/10-important-future-trends-in-the-world-of-fitness/?doing_wp_cron=1607529148.1427500247955322265625

- **Trend 6:** Η άσκηση θα εξατομικευθεί λόγω της Τεχνητής Νοημοσύνης και της βιοτεχνολογίας (DNA)
- **Trend 7:** Τα Fitness centers θα μετατραπούν σε κέντρα κινητικών - βιοματικών εμπειριών



10 τάσεις του fitness

- **Trend 8:** Τα έξυπνα ρούχα και η Τεχνητή Νοημοσύνη ίσως επηρεάσουν την εργασία του personal trainer
- **Trend 9:** Οι εμπειρικοί βιοερευνητές (Biohacking) και το fitness θα ενωθούν
- **Trend 10.** Οι διαδικτυακές πλατφόρμες του Fitness θα αυξήσουν την σημαντικότητά τους

Αθλητικά ταλέντα μέσω DNA

File Edit View History Bookmarks Tools Help

(492 unread) - afhthinos@yahoo... X DNA Test Kit - Αθληση - iDNA X +

https://idnagenomics.com/wellness/product/dna-test-kit-αθληση/ Search

Webmail E.K.Π.Α. PEA EAP Email - AFTHINOS IO... G_scholar G_image SelectedWorks SSRN Scopus - Document se... AETOS Cisco Webex Meetings η-Τόξη ΕΚΠΑ

Σύνδεση/Έγγραφο f in

iDNA
GENOMICS

Ξέρετε ποιο άθλημα σας ταιριάζει; Σε ποιο σπορ θα ήσασταν καλύτεροι; Μήπως σας ενοχλούν οι τένοντες μετά την προπόνηση; Ή πονάνε οι μυς σας; Μήπως να κάνετε και λίγα βάρη αντί μόνο τρέξιμο;

Η απάντηση βρίσκεται στο DNA σας!

Η σχέση της άθλησης με την υγεία είναι άμεση. Όλοι μας όμως είμαστε διαφορετικοί και γι' αυτό δεν υπάρχει ένα πλάνο άθλησης που να ταιριάζει σε όλους. Τώρα μπορείτε να φτιάξετε το δικό σας, εξατομικευμένο πρόγραμμα άθλησης, αποκτώντας βαθύτερη γνώση της προδιάθεσης και των αναγκών σας.

Με το πιο απλό και προσιτό DNA test, μόνο με δείγμα σάλιου, μπορείτε να μάθετε πως ακριβώς τα γονιδιά σας μπορεί να επηρεάζουν το αθλητικό σας προφίλ δύναμης ή αντοχής, την αεροβική σας ικανότητα και τον μυϊκό όγκο, το ρίσκο τραυματισμών στους τένοντες, στις αρθρώσεις και στους μυς, την φυσική σας ικανότητα για αποθεραπεία μετά την άσκηση.

Εντός 10-15 εργάσιμων ημερών από την ημέρα που θα γίνει η παραλαβή του δείγματος σάλιου στο εργαστήριό μας, θα σας σταλεί η έκθεση αποτελεσμάτων της γενετικής σας ανάλυσης.

Στην προσωπική σας γενετική ανάλυση, θα πάρετε απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:

Κατηγορία Πώς σχετίζεται το γενετικό σας προφίλ Το αποτέλεσμα σας και συμβουλές



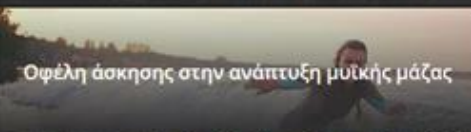

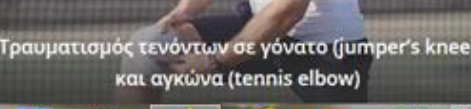
Chat

Μπορείτε να κάνετε γρήγορο περπάτημα, να

11:45 πμ 8/12/2020

Αθλητικά ταλέντα μέσω DNA

The screenshot shows a web browser displaying the iDNA Genomics website. The browser's address bar shows the URL: <https://idnagenomics.com/wellness/product/dna-test-kit-αθληση/>. The website content is organized into a grid of five sections, each featuring an image of an athlete and a text box describing genetic advantages.

 <p>Elite Power – Υψηλές επιδόσεις μυϊκής ισχύος</p>	Φαίνεται να έχετε γενετικό πλεονέκτημα σε γρήγορες κι εκρηκτικές μυϊκές ενεργοποιήσεις ή όχι;	Τι ανταπόκριση έχετε στα ταχυδυναμικά ερεθίσματα; Η ισχύς, μία σημαντική αθλητική ικανότητα, σε ποια σπορ απαιτείται και εφαρμόζεται;
 <p>Αεροβική ικανότητα (VO2 MAX) και καρδιοαναπνευστικά οφέλη</p>	Το γενετικό σας προφίλ σχετίζεται με αυξημένα αναπνευστικά οφέλη κατά τη σωματική άσκηση;	Από τι καθορίζεται και επηρεάζεται το επίπεδο της αεροβικής σας ικανότητας;
 <p>Οφέλη άσκησης στην ανάπτυξη μυϊκής μάζας</p>	Έχετε γενετικό πλεονέκτημα στην ικανότητα ανάπτυξης μυϊκής μάζας, σε σχέση με άλλους ανθρώπους ή όχι;	Μήπως πρέπει να δώσετε έμφαση στη διατροφή σας και όχι;
 <p>Αντοχή στον πόνο</p>	Η ανοχή σας στο πόνο είναι αυξημένη ή μειωμένη;	Τι πρέπει να κάνετε για να αποφύγετε τα αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία κατάστασή;
 <p>Τραυματισμός τενόντων σε γόνατο (jumper's knee) και αγκώνα (tennis elbow)</p>	Το γενετικό σας προφίλ σχετίζεται με αυξημένη ευαισθησία τραυματισμού τενόντων σε αγκώνα και γόνατο;	Σε τι πρέπει να δώσετε έμφαση για να αποφύγετε τυχόν τραυματισμούς σε γόνατο και αγκώνα;

A chat window is open on the right side of the page, with the following text:

Γεια σας, παρατηρήσαμε ότι βρίσκεστε εδώ για πρώτη φορά. Αν έχετε απορίες, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Let's chat

Αθλητικά ταλέντα μέσω DNA

The screenshot displays a web browser window with the URL <https://idnagenomics.com/wellness/product/dna-test-kit-αθληση/>. The page features the iDNA GENOMICS logo and the title "Δείγμα αναφοράς αποτελεσμάτων". A central banner for "Άθληση DNA test" includes the text "Γενετική Ανάλυση" and a vertical strip of images showing various sports activities. A chat window on the right contains the message: "Γεια σας, παρατηρήσαμε ότι βρίσκεστε εδώ για πρώτη φορά. Αν έχετε απορίες, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας." and a "Let's chat" button. A "Chat" button with a notification badge is visible in the bottom right corner. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 11:47 πμ on 8/12/2020.

Ερωτήσεις;

