

СПОРТСКО- РЕКРЕАТИВНИ ТУРИЗАМ

др Александра Вујко





Kome treba aktivan odmor?

Pojam morbogenog trijasa

...Trijas faktora koji zajedno predstavljaju najveći uzrok oboljevanja i smrti savremenog čoveka...



Hipokinezija

- Hipo – ispod; Kinezis – pokret = smanjena količina kretanja (fizička neaktivnost)
- Svake godine fizička neaktivnost je odgovorna za 250.000 umrlih u Americi i 600.000 umrlih u Evropi.



Gojaznost

- lat. *Obesitas*, predstavlja hroničnu bolest koja se ispoljava prekomerenim nakupljanjem masnog tkiva u organizmu i povećanjem telesne mase.
- Godišnje u Evropi umre 1.000.000 osoba od posledica gojaznosti.



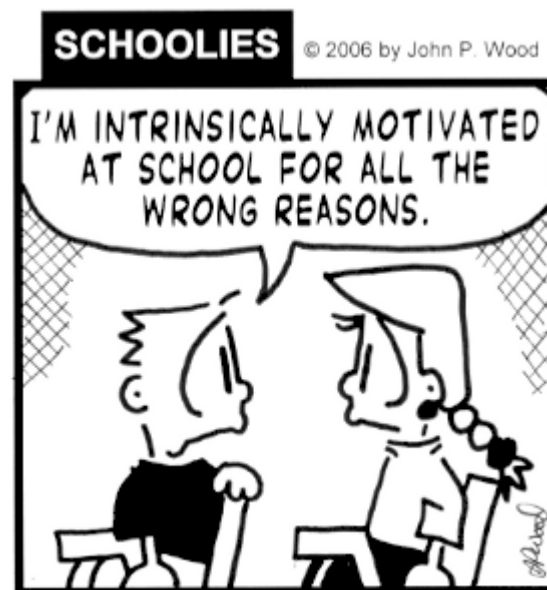
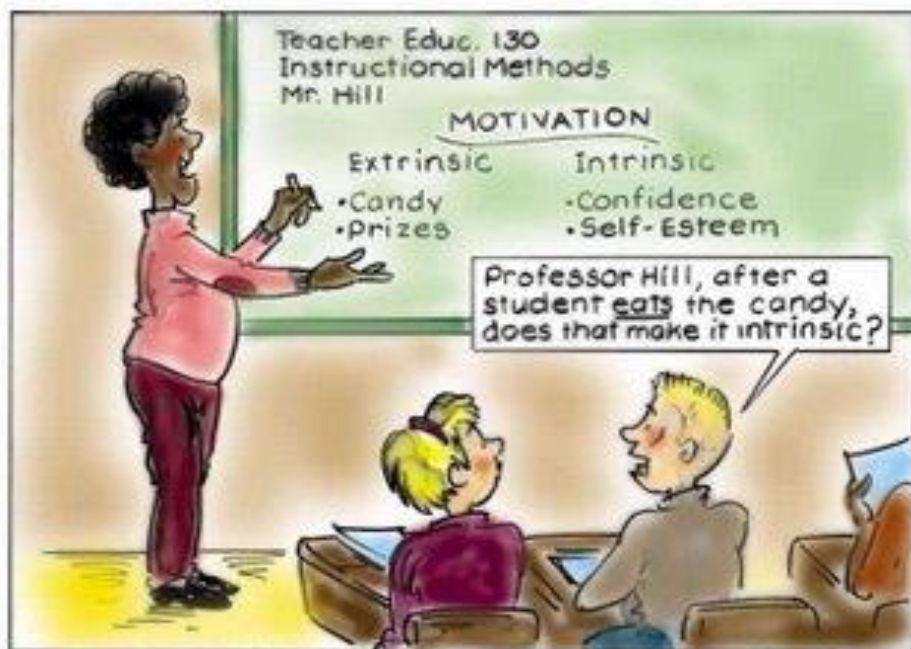
Stres

- Predstavlja poremećaj bilo kog činioca homeostaze. Prolongirani stres utiče na nastanak dijabetesa, brojnih srčanih problema, narušava funkcije mozga...
- Direktni i indirektni troškovi stresa su iznosili 20 milijardi eura 2012. godine (prema Evropskoj agenciji zdravlja na poslu).



AKTIVNOST JE NAJBOLJI LEK

- Na odabir aktivnosti utiču dve grupe faktora: unutrašnjii i spoljašnji.
- U unutrašnje faktore spadaju motivi, genetika, kultura, nasleđe, tradicija ...
- NPR...



Uticaj roditelja

- Nekoliko dobro kontrolisanih studija je analizirano
- Uzorak - deca
- Rezultati:
 - fizički aktivni roditelji ostvaruju pozitivan uticaj na decu
 - Podrška roditelja za bavljenje dece fizičkom aktivnošću ostvaruje pozitivne efekte na decu

Spoljašnji faktori

- Socijalni faktori, vrednosti,
- Društvena politika, ekonomski-marketinški faktori
 - Npr Ekspanzija tenisa u Srbiji pod uticajem medija
- Ali i ...



Prirodno okruženje- odnosno

- Gradska sredina u kojoj živimo...
- ...i prirodna sredina u bližoj ili daljoj okolini mesta stanovanja



Soft outdoor aktivnosti:

- biciklizam
- pešačenje (planinarenje i ravničarenje)
- orjentiring
- jahanje
- zmajarenje
- peint bol

Hard outdoor aktivnosti:

- sportsko penjanje
- planinski biciklizam
- paraglajding
- let na motornim jedrilicama
- bungee jumping
- ekstremni sportovi...

Aktivnosti u prirodi

'opuštanje u prirodnom okruženju'

Ne ...

- Tenis/fudbal/hokej etc.

Već...

- hodanje
- kampovanje
- biciklizam
- kajak...



Akcentat je na:

- slobodi
- Avanturi
- druženju
- Izazovu
- Romantici
- Opuštanju /Terapija

PEŠAČENJE

- **Planinarenje;**
- **Ravničarenje;**
- **Treking** višednevne pešačke ture;
- **Hajking** kraće pešačenje po destinaciji.

- Severni deo Srbije, Vojvodina - pretežno je ravničarski
(Srem, Banat i Bačka)
- RAVNIČARENJE!!!

Ako u planinskim predelima postoji planinarenje, onda u ravnici postoji "*Ravničarenje*"

- U Bačkoj, Banatu i Sremu kada se popneš na dud, vidiš sve do Beča!
- Dud je i inače ravničarsko sveto drvo.
- KLIMA- nije presudna za ravničarenje (tokom cele godine)

- Centralni i južni delovi brdoviti i planinski
- Planine do 1000 m_nv uglavnom vazdušne banje a više planine se koriste za planinarenje, alpinizam, sportove na snegu...

Primeri...

- Fruškogorski maraton (ove godine 37 put) je podeljen u više nivoa i to: Maraton za početnike (17 km), Istočni mali maraton (32 km), Zapadni mali maraton (33 km), Istočni srednji maraton (56 km), Zapadni srednji maraton (56 km) i Veliki maraton u trajanju od dva dana (81 km).

Kako napraviti aranžman baziran na pešačenju???

- Ideja!!!
- Segmentacija tržišta!!!
- Istraživanje terena!!!
- Osmišljavanje aktivnosti!!!
- Marketing aktivnosti...



Komplementarna turistička aktivnost:
Sakupljanje lekovitog bilja;
Sakupljanje pečuraka;

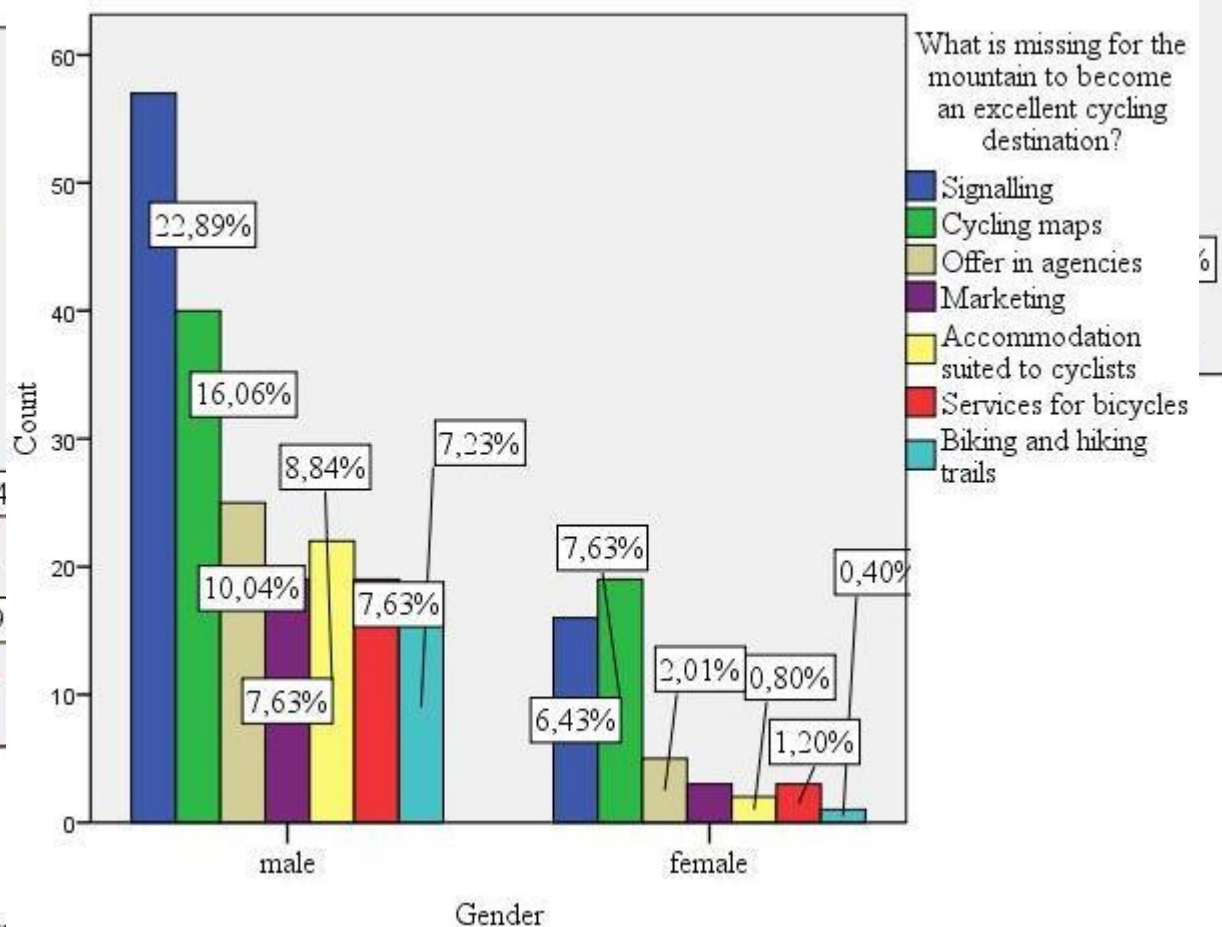
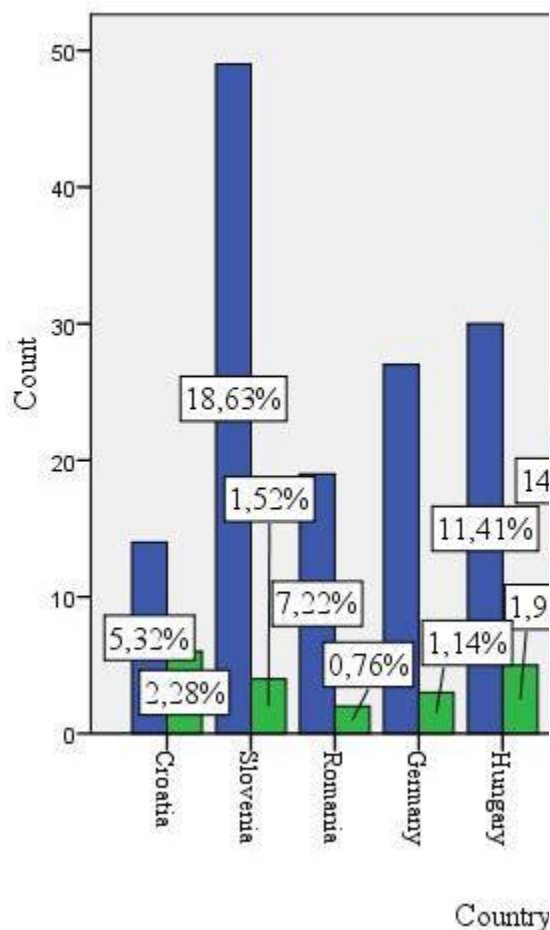
B I C I K L I Z A M

- Osnovni cilj putovanja (proputovanje nekom Rutom kao što je npr. “Dunavska biciklistička ruta” ili “Sekelji ruta” i slično);
- Komplementarna aktivnost na destinacijama (mogućnost iznajmljivanja bicikala i opreme na destinacijama);

- U evropsku mapu EuroVela ucrtana je i Vojvodina (Srbija). Ukupna dužina evropskih biciklističkih staza iznosi 61 709 km.
- Kroz Srbiju prolaze EuroVelo 6 i 11
- Od mađarske granice dolinom reke Tise, zatim koridorom zrenjaninskog puta do Beograda prolazi EV 11,
- DBR putokazi u Srbiji: obeležena dužina: glavna ruta 668 km, alternativni pravci i deturovi oko 370 km – ukupno **oko 1040 km**; broj identifikovanih raskrsnica: oko 460; broj putokaznih tabli: oko 950.

Table 2 Cyclists' country of origin, the number and

Country	Frequency	Per
Croatia	20	7
Slovenia	53	2
Romania	21	8
Germany	31	1
Hungary	35	1



PEINTBOL

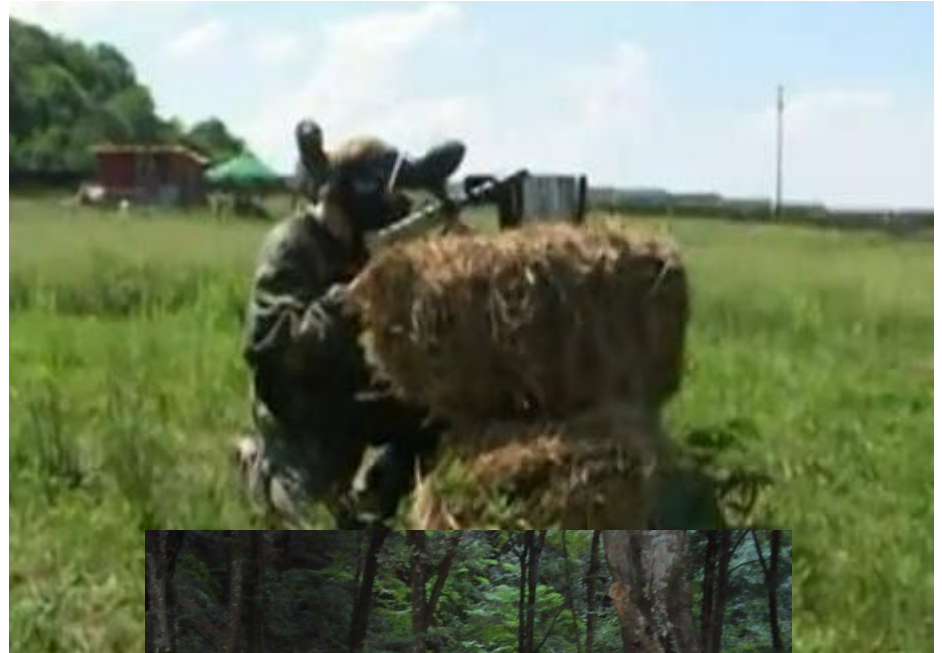


Na prvom mestu – paintbol je igra taktike i timskog rada a tek onda spretnosti, brzine, mašte...

Ovaj neobičan sport je u Srbiju stigao 2001. godine, a danas u zemlji postoji oko trideset što takmičarskih što rekreativnih klubova.

Ponuda...

- Komplementarna turistička aktivnost...



J A H A N J E

...veoma popularno u svetu...

Zobnatica, Fantast, planine, salaši...

Jahati se može na pisti ili u prirodi, a tu su i
fijakeri, dvokolica, sanke na konjsku vuču...

BALONING

- Slobodni let balonom - let u trajanju od 60 do 70 minuta.
- Ovakvi letovi mogu se organizovati u Beogradu i okolini, kao i svakom drugom mestu gde se ugovori let.
- Mogu leteti sve osobe koje imaju više od 12 godina, dok deca moraju biti u pratnji punoletne osobe - roditelja.

PARAGLAJDING

**Brzina vetra da ne prelazi 8m/s, da
nema padavina i da je krilo
tehnički ispravno!!!**



POVRATAK VAZDUŠNIM ZMAJEVIMA

Aleksandar D. Stojanović, poznat u Nišu i kao Aca Mlazni, izdao je novu knjigu "Vazdušni zmajevi". Sa glavnim motom "Vratite se zmajevima", Aca ima želju da se deca ponovo vrate na poljane i livade i počnu da puštaju zmajeve.

Ekstremni sportovi

- Pojam “ekstremni sportovi” se javlja tokom 70-ih godina 20. veka
- ekstremni sportovi su sportovi kod kojih je povećan rizik od povreda
- visok nivo opasnosti – veći adrenalinski užitak
- ove aktivnosti obuhvataju brzinu, hitrinu, veštinu, visok nivo fizičke i psihičke spreme, specializovanu opremu i spektakularne vratolomije

