
EXTREME SPORTS - FORMS OF PHYSICAL EXERCISE IN THE NATURE

Știrbu Cătălin Ilie^{1*}

Știrbu Cătălina Mihaela²

¹“Alexandru Ioan Cuza” University of Iasi, Toma Cozma Street, no. 3, 700554, Romania

²Tehnical University “Gheorghe Asachi” Iasi, Romania

Keywords: *leisure, challenge, adventure, adrenaline.*

Abstract

Extreme sports acquired more and more of the tourism market in Romania. Tourists seek the adventure, adrenaline, limit, risk, courage, and challenge. The long walks, the visits to ancient vestiges or to museums are all part of the past tourism. Today, the rafting, diving, jumping, paragliding, canyoning and Tyrolean traverse are in trend.

1. Introduction

Bungee jumping, punk and rock music, speed, thrill, lots of adrenalin, a bunch of “crazy people” – this is the image of extreme sports and of their practitioners, as they are promoted in the media... but let’s go deeper, with a critical eye and an open mind. Extreme sports are not such a new sports branch as one may think. Since the beginning of humankind, we have felt the need for adrenalin, as for the various benefits of a leader within the community (*Compania națională Poșta Română*, 2004).

For example, free diving have been known for a very long time, including within communities with no connection to civilization, if we think of the pearl fishers, who dived down to the bottom of the ocean to find oysters. – “For over three hours Lali dived and surfaced. You couldn’t see the bottom – it must have been all of fifty feet down. She came up with oysters every time and the Indian emptied her sack into the canoe” (Charrière, 1972; Darice, 2000).

There are still countries where oyster searching for pearls is part of the economy, and the communities earn their living by fishing oysters, such as in the case of Papua. On the other side, extreme sports got more and more participants, and new “X” sports appeared since the middle of the 80s. At the same time, we cannot say that human mind stopped bringing new and new sports, initially seen as challenges for the others. The reason is that this world always develops and progresses; the growing number of women who start practicing these activities, seen in the past as exclusively for men, expresses this development (www.extrem.ro).

As any thing invented some while ago, if it gets enough attention, more and

* E-mail: cstirbu@uaic.ro, 0040722240820

more people will definitely “consume” it. Moreover, as any given system, this is an open one, meaning that energy and information circulate both from the sport to the athlete and the other way around. This leads to the evolution of sports, to the improvement of methods and movements, to the continuous invention of new “tricks.”

There is no exact definition of extreme sport. The original term is also uncertain, but it became very popular in the 90s, when marketing companies took it over to promote the X Games. Schools rarely sanction extreme sports. They tend to be more solitary than traditional sports. In addition, beginner athletes tend to practice on their boats, without a coach (even though some of them may hire one later). The origin of the phrase “extreme sports” from “sport” may date since 1950, when Ernest Hemingway uttered the following sentence. “There are only three sports: bullfighting, motor racing, and mountaineering, all the rest are merely games.” Thus, he names other activities “games” (www.extrem.ro).

In the last decades, the X Games, a multi-sports event created and developed by ESPN, furthermore promoted the term extreme sport. The first X Games (famous as Extreme Games 1995) took place in Newport, Providence, Snow Mountain, Vermont, and in the United States.

The term extreme sport became very popular through the X Games, and special televisions appeared for extreme sports; advertising agencies also multiplied, as well as competition organizers and sponsors (Compania națională Poșta Română, 2004).

2. Material and methods

2.1. Classification of extreme sports

2.1.1. Extreme sports in the air (aerial)

- Parasailing
- Skydiving
- Motor-hang gliding
- Paragliding
- Parachuting
- Rappel
- Escalade or climbing
- Bungee jumping

2.1.2. Extreme sports in the snow (winter sports)

- Ski
- Snowboarding
- Snowkiting
- Skiboarding
- Bob
- Sleighing
- Snowbike
- Snowblades, blades, or skiboards

2.1.3. Extreme sports in the water (aquatic)

- Canyoning
- Surfing

- Kayaking
- Kitesurfing
- Rafting
- Scuba diving
- Windsurfing
- Snorkeling
- Nautical ski
- Wakeboard
- Yachting
- Cave diving
- Powerboat

2.1.4. *Terrestrial extreme sports*

- Adventure race
- Alpinism
- Hacky sack
- Flybar
- Powerbocking
- Kiiking
- Zorbing- Parkour

2.1.5. *Extreme sports on wheels*

- Longboarding
- Freeline skating
- Flowboard
- Waveboarding, the wave
- Role
- Skateboarding
- Freestyle motocross a.k.a. FMX
- Mountain-bike (www.extremeaddict.ro; www.members.tripod.com)

2.2. *Extreme sports: take-away adrenalin*

Ask any extreme sports practitioner why he does it; they will answer, more than likely, that they do it to test their limits. To find out how much courage they have, they spend money, they make promises to the Divinity (that they forget right after setting their feet back on the ground), they play with death, and they never grow tired of it. They become addicted.

Curiously or not, danger is not the main ingredient of extreme sport. There are sports – let us call them classic – with much higher danger degree. Statistically, for example, equitation is the most dangerous sport.

Generally, extreme sports require proper equipment, and in some cases, the athlete has to attend a training course. Thus, there are few chances for something to go wrong, but if it does, the results are catastrophic.

Usually, experimented “players” go through misfortunate incidents, because they already got beyond the first phase, they become confident, then too confident. This makes them, lose their best judgment and their cautions. Very few beginners

are involved in accidents. There are different perceptions upon extreme sports.

Some look only for palpitations, for the “craziness” able to bring back to life their latent adrenalin. For these reasons, they practice bungee jumping, for example – this is a low-risk sport because the equipment and the instructor ensure all the necessary protection. On the other side, there are athletes who really want to test their limits. They practice high-risk sports, they invent dangerous moves and they take (consciously or not!) all the risks (*Asociația de standardizare din România, 2007*).

Sport: from the team to the individual

A new extreme sport appears almost every week, more bizarre and dangerous than the last. Extreme sports began to develop in the 80s. Bit by bit, they have replaced classic sports.

The percentage of snowboarding practitioners increased, in 1998-2004, by 30%, and that of paintball players by 63% in the same period, the same as for indoor climbing. In contrast, the number of baseball players is 28% smaller than in 1987 and that of volleyball players 36% smaller.

This occupation of the time destined to traditional sports is due, some say, to the industry created around extreme sports – TV channels, drinks, cloths, accessories, they are a larger business than the sport itself (Marcu, 2007).

The specialized TV channels have over 20 million viewers in the entire Europe – less than half actually practice an extreme sport. This industry has turned the idea of ‘living to the limit’ into a vendible product. Inside each of us, there is the desire to go beyond our limits, and the industry of extreme sports sells the aspiring image. A “Just do it” hat (the slogan of Nike), a glass of “live life to the max!” (Pepsi slogan)... all create the illusion of life lived to the fullest, without doing absolutely anything. Here, there is real action, but only the image of pushing things to the limit.

This is why extreme sports are now in trend: “the adrenalin factor sells in a concentrated form”, a British site quotes. Nevertheless, beyond the image, extreme sports are for the practitioners a lifestyle, a sport for the new generation. While traditional sports as baseball, basketball, and football reflect traditional values – competition, teamwork, character formation, and group competition –, the new extreme sports is based on completely opposed values: taking risks, fierce individualism, and defiance of authority.

In these new sports, there are no winners and losers, even though a climber translated these notions, which we also find in classic sports. “There is something to win or lose. The victory is the huge satisfaction that you feel when the tip of your fingers reaches the peak that you have wanted to conquer, and the loss may be life itself. You can choose one or another”. There are no organization rules in extreme sports.

Each person competes with himself. Of course, there are several moves to be known, other sports require to attend certain courses, but you always feel free, with no limitations whatsoever, unlike gymnastics, for example, where athletes have to include their movements into a certain number of minutes, in a predetermined manner (Anuarul sportiv, 1995).

2.3. The limits of extreme sport

Given that extreme sports are highly individualized (anyone can invent

dangerous moves, determine new challenges), that can take bizarre directions very rapidly. With no sanction from the society, these sports often become ridiculous records in the Guinness Book – people who climb a tree on the bike or who iron clothes on the top of a mountain.

As regards character formation, psychologists say that these sports also lead to the individual's isolation. He knows that he can only rely on himself. Thus, the narcissist focus on the individual performance appears.

The main rule of extreme sport – defy all the rules, break all the limits! – is somewhat childish. Canoeing where you should not, jumping where you would not be normally allowed, all of these involve the feeling of guilty freedom, like that of a child who breaks the rules (Pollack, 2000).

Paradoxically, this obsession to break the rules eventually leads to the conclusion that there will always be such limitations.

The present below the main reasons to practice extreme sport:

- they are fun;
- they are always challenging and there is always something to learn;
- you make friends and visit new places;
- you learn to express yourself through sport, you discover and model your individuality and personality;
- you face the fear and strengthen your independence;
- the only adversary is yourself;
- there is no pressure to win, no coaches or supporters to boo you when you fail.

Why would anyone choose not to try them? Because they lead to dependency and you may give up on them only when they become fatal. It is too late then! (Pete, 2000).

The risk perception produces a series of physiological alterations like an unpleasant anxiety, an “awakening” of the body. This explains why we find motivations to avoid the risk and we wonder why other people do not have the same reaction.

The psychoanalytical theories show the importance of the needs for safety and they conclude that those who take the risk are either illogical, or they have pathological issues – theories are not supported by practice, they are more speculations (Marcu, 2007).

Even though some people are more willing to take risks than others are, we may argue that our species has evolved by taking chances in order to survive. Our DNA may have genes that influence these behaviours. Contemporary psychology has started to decipher the individual differences and the personality traits that make some people take more risks than others do.

All persons who take risks have higher scores at the “sensation seeking” scale, but the psychological profiles associated to various risk forms are very different. (Roman, 2005; Rosu, 2007)

As a vulgar definition, extreme sports represent the sum of sports in which adrenalin comes both from the athlete and from the spectator; both participants live the sensations, and there is a high risk of accidents, regardless of the athlete's training level.

The title of extreme sports belongs to numerous sports that meet at least the two conditions. (Rosu, 2007)

For an inventory of the sports falling under this “label” we have to find their current trends in the settings where people practice them.

From the perspective of the setting, we can identify two main branches: urban extreme sports and extreme sports taking place “in the wild”(Luca, 2001).

In the current society, extreme sports are still the thing of “modern savages,” but they tend to become more like professional athletes, just like any other sport practitioner, only a little “crazier” than the others.

The differences between the urban extreme sports and those in the natural habitat fall into at least two categories, if we refer to the way they take place. Urban extreme sports use buildings that imitate natural conditions but, taking into account the density of the obstacles, the intensity of the so-called extreme sensations prevail over the duration. Nevertheless, there are not notable differences in the equipment, regardless of the setting (Pete, 2000).

The second and most significant difference is the practice of sports specific only to urban areas and that use completely different materials and techniques compared to those used in the other category of extreme sports.

At the same time, differences appear also between sports falling under the category of extreme sports, given that some of them are competition sports, acknowledged by the sports forums. We can refer here to river rafting, which became an Olympic sport since the Olympic Games of Athens in 2004, and others are practiced by people passionate about it, in a subjective manner; here, the essential element is the “extremer” spirit.

If anybody asks which the sports we call extreme are, we do not believe that we can come with a precise answer. The difference is that some of them have become very popular, reason for which they have created the industry behind the sport, and more participants, implicitly, from the part of both the athletes and mainly the public (Ciucurel & Ciucurel, 1997).

2.4. Extreme sports – a successful business

There are companies that organize “adrenalin-filled” trips for the employees of big companies, being the biggest player on a 10 million euros market.

A company that offers adrenaline to the employees of rich companies proved an excellent idea of business. They organize trips for those willing to be part of the adventure. The passion turned into a real business (Seracin, 2008).

The beginning was not very difficult because there was no big investment. The companies that initiated the whole thing had all the equipments necessary: from ropes for alpinism to cars ready for off-road.

The companies started their activity by phone, and then they developed websites. Afterwards, specialized tourism agencies appeared they appeared because of the need to offer complete services at affordable prices.

These companies became successful as the demand grew for trips mainly with teamwork purposes. The market value is up to around 10 million euros. They organize from off-road expeditions to motor-hang gliding, paragliding or helicopter jumps, and rappel, shooting, climbing and diving (Masoff, 2000; Roman, 2005).

In Western Europe, there are special places for extreme sports. There are

parks for such activities where everything is very controlled and risk-free. Soon such spaces will also be available in Romania. Generally, the Western adventure market addresses to individuals, not to companies (Rosu, 2007).

“In the West there are more outdoor team trips and fewer itineraries.” All these restrictions are meant to protect private properties and the environment. In Romania, the protection of the environment is only the responsibility of the event organisers.

2.5. Questionnaire

The questionnaire used in this research is not a standardized, so we applied a questionnaire designed by the authors on a group of subjects, the sample comprises 25 subjects aged between 18 and 25 years old (15 females, 10 males).

The questions have been the following:

1. Do you like extreme sports?
2. Enumerate some of the extreme sports you know.
3. Do you believe that extreme sports are dangerous?
4. What extreme sports to you consider most dangerous?
5. Would you like to practice some of these extreme sports?
6. Do you believe that our country is a right place for extreme sports?
7. How much money would you spend on an extreme sport?
8. Do you believe that people relax by practicing extreme sports?
9. Can extreme sports represent for the population a form for exercising in the nature?
10. If you were given the chance to jump with a parachute without paying anything, would you do it?

3. Results and Discussions

This questionnaire led us to the following conclusion:

Tabel 1. *Questionnaire on a sample of subjects*

| Answers / Questions | Yes | More or less | No |
|---------------------|----------|----------------------|----------------------------|
| 1 | 15 | 7 | 3 |
| 3 | 17 | 3 | 5 |
| 5 | 20 | 2 | 3 |
| 6 | 20 | 5 | 0 |
| 8 | 20 | 4 | 1 |
| 9 | 22 | 3 | 0 |
| 10 | 20 | 0 | 5 |
| Answer / Question | No money | Some amount of money | As much as it is necessary |
| 7 | 7 | 3 | 15 |

Most subjects (60%) like extreme sports.

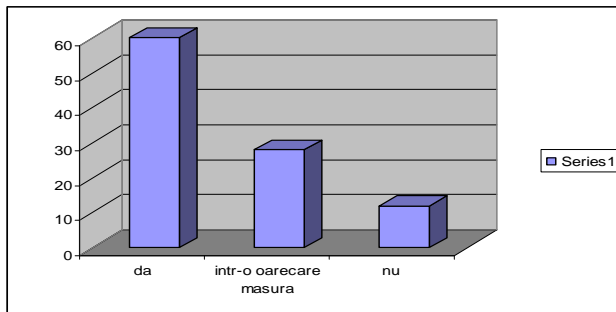


Figure 1. *Do you like extreme sports?*

Enumeration of extreme sports: parachute jumping, bungee jumping, alpinism, skateboarding, nautical ski, snowboarding, and kayaking.

Sixty-eight percent of the subjects believe that extreme sports are dangerous, and 20% think that they are not.

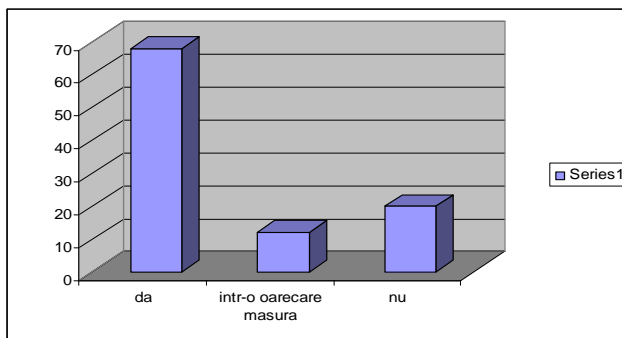


Figure 2. *Do you believe that extreme sports are dangerous?*

The subjects believe the following sports to be the most dangerous: parachute jumping and bungee jumping.

Eighty percent of the subjects would like to practice at least one extreme sport, while 12% do not have this wish.

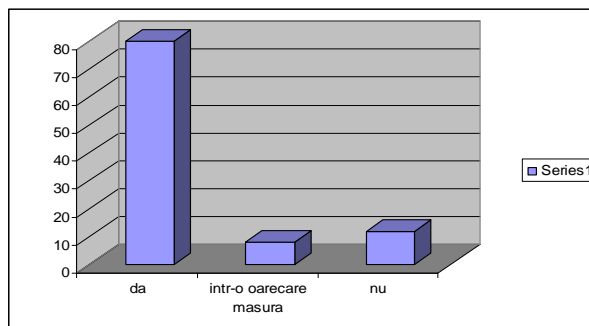


Figure 3. *Would you like to practice some of these extreme sports?*

In addition, 80% of the subjects believe that our country is a proper place to practice extreme sports.

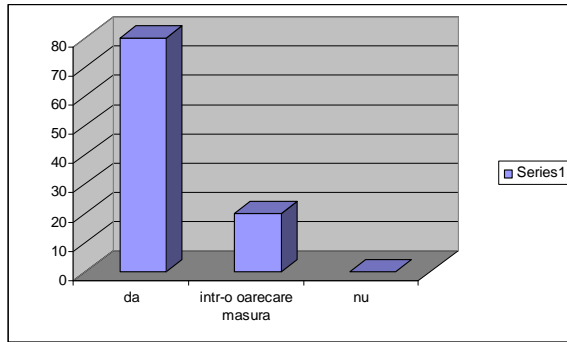


Figure 4. *Do you believe that our country is a right place for extreme sports?*

Fifteen subjects (60%) would spend whatever amount necessary to practice an extreme sport, while seven (28%) subjects would not spend any money for it.

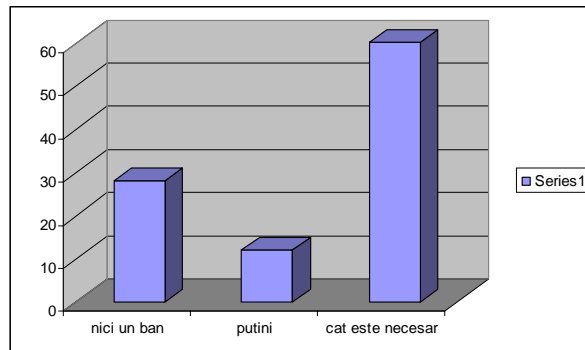


Figure 5. *How much money would you spend on an extreme sport?*

Twenty subjects believe that extreme sports are a method a relax.

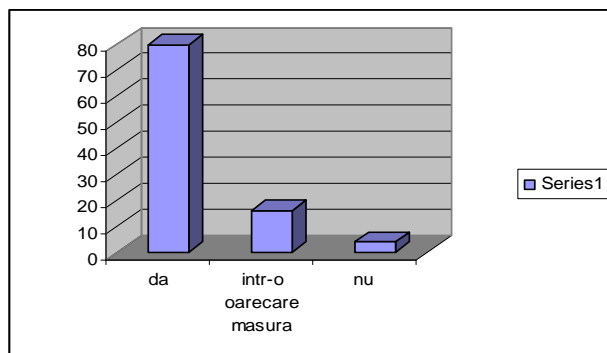


Figure 6. *Do you believe that people relax by practicing extreme sports?*

Twenty-two subjects (88%) believe that the population might finds in extreme sports form to exercise in the nature.

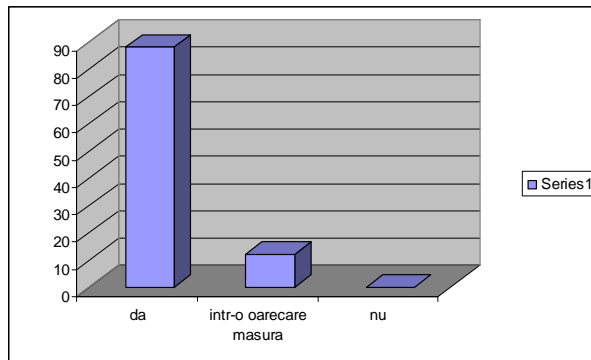


Figure 7. Can extreme sports represent for the population a form for exercising in the nature?

Finally, 20 of the subjects would jump with a parachute, while five of them would not have the courage.

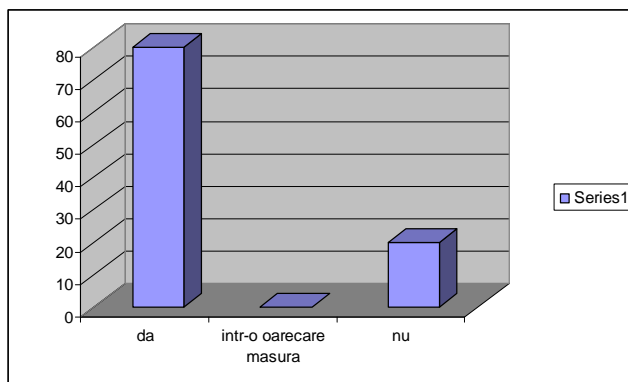


Figure 8. If you were given the chance to jump with a parachute without paying anything, would you do it?

4. Conclusions

Extreme sports acquired more and more of the tourism market in Romania. Tourists seek the adventure, adrenaline, limit, risk, courage, and challenge. The long walks, the visits to ancient vestiges or to museums are all part of the past tourism. Today, the rafting, canyoning, diving, jumping, paragliding, canyoning, and Tyrolean traverse are in trend.

Where can one organize such an adventure and practice these sports in our country?

Most programs are available for the weekend, and the three days of adventure will offer you memories worthy of a full vacation, if you know how to take advantage of every moment. Practicing spectacular mountain sports implies the maximum use of all resources: skill, flexibility, taking the responsibility, and, in certain situations, the role of the leader.

Furthermore, the decision-making capacity, the communication skills, and finding solutions in new and complex situations are in maximum alert, stimulated by the survival instinct. In Romania, there are specialized companies that offer any

program. Generally, programs are made for groups of at least 4 and up to 12 persons. For a group of six, a three-day offer costs between 1,000 and 1,500 euros, and for 7 days, the price goes up to 2,500 euros. Such a program may include the following activities: mountain itinerary – rappel, cave exploration, Tyrolean traverse, escalade (5-6 hours); rafting (3-4 hours); mountain bike itinerary (2-3 hours). Obviously, depending on the preferences, organizers may set itineraries to include the sports that the practitioners require.

The most spectacular sports remain the mountain ones. We present some of them here: Valea Jiului (for rafting), Herculane, Cazanele Mari, Valea Prahovei, Rucăr-Bran, or Cheile Nerei. Optionally, the basic program and other activities may be included: motor-hang gliding (3 euros / min); hot air balloon (600 euros / 1 h / 4 persons), ATV (30 euros / hour), jet ski (100 euros / hour), paragliding, paintball.

References

1. CIUCUREL C., CIUCUREL V. (1997). *Termeni, date, nume din alpinism, sporturi de iarnă, turism și orientare sportivă*, Pitești: Universității;
2. DARICE B. (2000). *Sporturi extreme: Scufundări*, Romania: Egmont;
3. HENRI, C. (1972). *Papillon*, vol.1, pag. 213 - 214, București: Meridiane;
4. JOY, M. (2000). *Sporturi extreme: Snowboarding*, Romania: Egmont;
5. LUCA, A. (2001). *Sportul pentru toți*, Iași: Fundației Altius Academia;
6. MARCU, V. (2007). *Activități fizice adaptate*, Craiova: Universitaria;
7. POLLACK, P. (2000). *Sporturi extreme: Schi*, Romania: Egmont;
8. PETE, T. (2000). *Sporturi extreme: Escaladă*, Romania: Egmont;
9. ROMAN, A. (2005). *Schi și snowboard: tehnici, echipament și pârtii: ghid pentru începători mai mici sau mai mari*, București: Semnedit.
10. ROȘU, D. (2007). *Metodica disciplinelor montane*, Craiova: Universitaria;
11. SERACIN, E. (2008). *Omul, muntele și alpinismul: trasee și întâmplări adevărate*, Timișoara: Orizonturi Universitare;
12. *** *Anuarul sportiv: natație, polo pe apă, sporturi nautice* (1995). București: Tineretului Cultură Fizică și Sport;
13. *** *Anuarul sportiv: aviație sportivă, călărie, ciclism, sporturi mecanice, scrimă, tir*, (1995). București: Tineretului Cultură Fizică și Sport;
14. *** Asociația de Standardizare din România, (2007). *Căști de protecție utilizate la caiac-canoe și pentru sporturi practicate pe cursuri de apă repez*”, București: ASRO;
15. *** Compania Națională Poșta Română, (2004), *Sporturi Extreme*, București: Romfilatelia;
16. *** <http://www.xtrem.ro>;
17. *** http://members.tripod.com/Alpin_Club_Elite/sporturi_extreme.html;
18. *** <http://www.extremeaddict.ro>.

SPORTURI EXTREME - FORME DE PRACTICARE A ACTIVITĂȚII FIZICE ÎN NATURĂ

Știrbu Cătălin Ilie¹

Știrbu Cătălina Mihaela²

¹Universitatea "Alexandru Ioan Cuza" din Iași, Str. Toma Cozma nr.3, 700554, România,

²Universitatea Tehnică "Gheorghe Asachi" din Iași

Cuvinte cheie: timp liber, aventură, provocare, adrenalină

Rezumat

Sporturile extreme cuceresc din ce în ce mai mult teren pe piața turistică din România. Aventura, adrenalina, limita, riscul, curajul, provocarea sunt elemente pe care turiștii vor să le guste cu din ce în ce mai multă poftă. Plimbările lungi, admirarea vestigiilor antice sau vizitarea muzeelor, fac parte din turismul trecut. Astăzi se vinde și se cumpără raftingul, canioningul, scufundările, săriturile, salturile cu parpanta și zborul cu tiroliana.

1. Introducere

Salturi în gol, muzica punk, rock, viteză, senzații tari, multă adrenalină, o gașcă de "oameni trăzniți"...aceasta este imaginea sporturilor extreme și a practicanților, așa cum sunt promovate în media...dar haideți să facem o incursiune mai adâncă, cu un ochi mai critic și cu o minte mai deschisă. Sporturile extreme nu reprezintă o ramură sportivă atât de nouă pe cât se crede la prima vedere. De la apariția oamenilor a existat necesitatea de adrenalină cum la fel de diferite beneficii ale liderului în cadrul comunității în care trăiau (Compania Nationala Posta Romana, 2004).

De exemplu, scufundările libere sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri și pentru comunități care nu aveau nici o legătură cu civilizația, dacă ne gândim la pescarii de perle, care se scufundau pentru a culege scoici de pe fundul oceanului - "Vreme de peste trei ore, Lali se scufundă și revine la suprafață; fundul mării nu se zărește, dar după cât face până acolo, adâncimea trebuie să fie de vreo cincisprezece - optsprezece metri. De fiecare dată are scoici în sac, iar indianul le descarcă în barcă" (Charriere, 1972; Darice, 2000).

Și în prezent există țări în care culegerea scoicilor pentru perle face parte din economie, iar comunitățile își câștigă existența în urma pescuitului de scoici, cum ar fi Papua. Pe de altă parte, sporturile extreme s-au bucurat de o creștere a participanților, cât și apariția unor noi sporturi "X" de la mijlocul anilor '80. Totodată nu putem spune că mintea umană s-a oprit în a aduce noi și noi sporturi, care inițial sunt considerate provocări pentru ceilalți, această lume fiind într-o continuă căutare și dezvoltare, dezvoltare care se face simțită la fel de bine și asupra numărului din ce în ce mai mare de femei care încep să practice aceste activități, considerate cândva exclusiv masculine (www.extrem.ro).

Ca orice lucru inventat cu ceva timp în urmă, dacă acesta atrage atenția asupra lui, atunci cu siguranță acesta va fi "consumat" de un număr tot mai mare de oameni, și ca orice sistem, acesta este unul deschis, adică energia și informația circulă atât dinspre sport către sportiv, dar și invers, dinspre sportiv către sport,

acest lucru ducând la evoluția sportului, perfecționarea metodelor și a figurilor, apariția de noi "tricks", într-un mod continuu.

Definiția sportului extrem nu este exactă. Termenul de origine este de asemenea neclar, dar a câștigat popularitate în anii 1990, când a fost preluat de către companiile de marketing pentru a promova X Games. Sporturile extreme sunt rareori sancționate de către școli. Sporturile extreme tind să fie mai solitare decât cele pentru sporturi tradiționale. În plus, sportivii începatori au tendința de a lucra pe ambarcațiunile lor, fără îndrumarea unui antrenor (desi unii pot angaja un antrenor mai târziu). Originea termenului de "sporturi extreme" de la "sport" poate data la 1950 la apariția unei fraze de către Ernest Hemingway : "Există doar trei sporturi: luptele cu tauri, motor de curse, și alpinism, toate celelalte sunt doar jocuri." Alte activități fiind numite "jocuri".

În ultimele decenii, termenul de sport extrem a fost promovat și mai mult de X Games, un eveniment multi-sportiv creat și dezvoltat de ESPN. Primul X Games (cunoscut sub numele de Jocuri Extreme 1995) a avut loc în Newport, Providence, Muntele Snow, Vermont și în Statele Unite.

Termenul de sport extrem a câștigat popularitate cu apariția X Games, iar cu această ocazie au apărut televiziuni speciale cu sporturi extreme, iar agențiile de publicitate au crescut în număr mare împreună cu organizatori de concursuri și sponsori (Compania Nationala Posta Romana, 2004).

2. Material și metode

2.1. Clasificarea sporturilor extreme:

2.1.1. Sporturi extreme în aer (aeriene):

- Parasailing
- Skydiving
- Deltaplan
- Parapantism
- Parasutism
- Rapel
- Escalada sau cățărat
- Bungee jumping

2.1.2. Sporturi extreme pe zăpadă (de iarnă):

- Schi
- Snowboarding
- Snowkiting
- Skiboarding
- Bob
- Sanie
- Snowbike
- Snowblades, blades sau skiboards

2.1.3 Sporturi extreme în apă (acvatice):

- Canioning

- Surfing
- Kayaking
- Kitesurfing
- Rafting
- Scuba diving
- Windsurfing
- Snorkeling
- Schi nautic
- Wakeboard
- Yachting
- Cave diving
- Powerboat

2.1.4. Sporturi extreme terestre:

- Adventure race
- Alpinism
- Hacky sack
- Flybar
- Powerbocking
- Kiiking
- Zorbing- Parkour

2.1.5. Sporturi extreme pe roți:

- Longboarding
- Freeline skating
- Flowboard
- Waveboarding, the wave
- Role
- Skateboarding
- Freestyle motocross a.k.a. FMX
- Mountain-bike (www.extremeaddict.ro; www.members.tripod.com).

2.2. Sporturi extreme: adrenalină vândută la pachet

Întrebați orice sportiv care practică sport extrem de ce o face și, fără greșală, toți vor răspunde ca prim motiv testarea limitelor. Pentru a afla până unde le merge curajul, cheltuie bani, fac promisiuni Divinității (pe care le uită imediat ce ajung cu picioarele pe pământ), se joacă cu moartea și nu se satură niciodată. Devin dependenți.

Curios sau nu, pericolul nu este principalul ingredient al sportului extrem. Sunt sporturi - să le spunem clasice - care au un grad de pericolozitate mult mai mare. Statistic, de exemplu, echitația este cel mai periculos sport.

În general, sporturile extreme nu se practică fără un echipament de protecție corespunzător, iar în unele cazuri este nevoie și de un curs de pregătire. Așadar, șansele ca ceva rău să se întâmple sunt reduse, dar dacă se produce însă o eroare rezultatele sunt catastrofale.

Cazuri nefericite se întâmplă cu precădere la „jucătorii” experimentați care

trec de prima fază, capătă încredere, apoi prea multă încredere în ei, și asta îi face să nu mai judece corect, să nu mai fie precauți. Foarte puține accidente se petrec în rândul începătorilor. Există percepții diferite asupra sportului extrem.

Unii caută doar bătăi precipitate de inimă, vor să facă o „nebulie” care să le trezească adrenalina amorțită și atunci apelează, de exemplu, la bungee jumping - sport care nu presupune mari riscuri pentru că echipamentul și instructorul oferă o mare protecție. Și există, de cealaltă parte, sportivi care vor cu adevărat să-și testeze limitele. Aceștia practică sporturi cu un grad de risc ridicat, inventează mișcări periculoase și își asumă (conștient sau nu!) riscurile.

Sportul: de la echipă la individual

Aproape în fiecare săptămână se naște câte un sport extrem, fiecare mai bizar și mai periculos decât ultimul. Sporturile extreme au început să se dezvolte pe la sfârșitul anilor '80. Ușor-ușor, acestea au început să înlocuiască sporturile clasice.

Procentul pasionaților de snowboarding a crescut în perioada 1998-2004 cu 30%, iar al celor de paintball cu 63% în aceeași perioadă. Cu același procent s-a mărit și numărul pasionaților de cățărări pe pereți artificiali. În contrast, numărul jucătorilor de baseball este mai mic cu 28% decât în 1987, iar al celor de volei cu 36%.

Această ocupare a spațiului destinat sporturilor obișnuite se datorează, spun unele studii, industriei care s-a creat în jurul sporturilor extreme: programele tv, băuturile, hainele, accesoriile - sunt o afacere mai mare decât sportul în sine.

Canalele de televiziune specializate au o audiență de aproximativ 20 de milioane de telespectatori în întreaga Europă - nici măcar jumătate dintre ei nu practică un sport extrem. „Această industrie a transformat ideea de „a trăi la limită” într-un produs vandabil. Înăuntrul oricăruia dintre noi există dorința de a ne depăși limitele, iar industria sporturilor extreme vinde imaginea de aspirație. O șapcă „Just do it” (sloganul publicitar al firmei Nike), un pahar de „live life to the max!” (trăiește-ți viața la maxim! - slogan Pepsi)... toate acestea crează aparența unei vieți trăite din plin, fără să faci de fapt absolut nimic. Aici nu există actul real de a face ceva, ci doar imaginea de a împinge lucrurile la limită.

De aceea sporturile extreme sunt acum în vogă: „factorul adrenalină este vândut într-o formă concentrată”, relatează un site britanic. Dincolo de imagine, însă, sporturile extreme sunt pentru cei care le practică un mod de viață, un sport pentru noua generație. În timp ce sporturile tradiționale precum baseball, basketball și football reflectă valori tradiționale: competiție, lucrul în echipă, construirea caracterului și competiția de grup, noile sporturi extreme se bazează pe valori diametral opuse: asumarea riscului, individualismul feroce și sfidarea autorității.

Nu există în aceste noi sporturi învingători sau învinși, deși un cățărător a tradus aceste noțiuni, întâlnite în sporturile clasice, astfel: „Există ceva ce poate fi câștigat sau pierdut. Câștigul este imensa satisfacție pe care o simți atunci când buricele degetelor ating vârful pe care ți-ai propus să-l cucerești, pierderea poate fi viața însăși. Poți să alegi una sau alta”. Nu există în sporturile extreme reguli de organizare.

Fiecare este în competiție cu el însuși. Bineînțeles că sunt câteva mișcări care trebuie știute, alte sporturi cer parcurgerea anumitor cursuri înainte de a fi practicate, dar te simți mereu liber, neconstrâns de nimic, spre deosebire de, să

spunem, gimnastică, unde sportivii trebuie să își încadreze exercițiile într-un număr limitat de mișcări și minute (Anuarul sportiv, 1995).

2.3. *Limitele sportului extrem*

Din moment ce sporturile extreme sunt foarte individualizate (fiecare e liber să inventeze mișcări periculoase, să stabilească noi provocări), scapă foarte ușor în direcții bizare. Fără să fie sancționate de către societate, aceste sporturi devin de multe ori recorduri ridicole înregistrate în Guinness Book - oameni care se cațără în copac cu bicicleta sau calcă rufe în vârf de munte.

În ceea ce privește construirea caracterului, psihologii spun că aceste sporturi duc însă și la izolarea individului; el știe că nu se poate baza pe nimeni altcineva în afară de el. Se dezvoltă astfel concentrarea narcisistă asupra performanței individuale.

Regula principală a sportului extrem - sfidează regulile, rupe barierele! - are în ea ceva copilăresc. Să canotezi acolo unde nu ar trebui, să sari unde nu ți s-ar da voie în mod normal, acestea implică sentimentul de libertate vinovată a unui copil care încalcă regulile (Pollack, 2000).

Paradoxal, această obsesie de a depăși regulile duce în final la conștientizarea faptului că vei fi mereu țintuit de ele.

Topul motivelor pentru care merită să practici sport extrem:

- - sunt distractive;
- - sunt mereu provocatoare și mereu se descoperă ceva nou de învățat;
- - îți faci prieteni și vizitezi locuri noi;
- - înveți să te exprimi prin sport, îți descoperi și modelezi individualitatea și personalitatea;
- - înfrunți frica și-ți solidifici independența;
- - singurul concurent ești tu însuși;
- - nu există presiunea câștigului și nu există antrenori sau suporterii care să te huiduiască atunci când nu mai poți.

De ce să nu le practici? Creează dependență și se poate întâmpla să renunți la ele doar când sunt fatale. Și atunci e prea târziu! (Pete, 2000).

Percepția riscului produce o cascadă de modificări fiziologice care sunt trăite ca o anxietate neplăcută, o „trezire” a organismului. Aceasta explică de ce simțim motivații să evităm riscul și ridică întrebarea de ce unele persoane o fac.

Teoriile psihanalitice ne arată importanța nevoilor de siguranță și concluzionează că cei care își asumă riscul sunt ori ilogici ori au probleme din sfera patologicului - teoriile nu sunt susținute de practică, sunt speculații (Marcu, 2007).

Deși unii oameni sunt mai predispuși să-și asume riscul decât alții, putem argumenta că specia noastră a evoluat asumându-și riscuri pentru a supraviețui. ADN-ul nostru este probabil să conțină gene care influențează aceste comportamente. Psihologia contemporană începe să descifreze diferențele individuale și trăsăturile de personalitate care îi fac pe unii oameni să-și asume mai mult risc decât alții.

Toți cei care-și asumă riscuri au scoruri mari la scala „căutare de senzații”, dar totuși profilele psihologice asociate cu diferite forme de risc sunt foarte diferite. (Roman, 2005; Rosu, 2007).

Ca o definiție vulgară, sporturile extreme reprezintă suma sporturilor în care

adrenalina este produsă atât de sportiv cât și de spectator, senzațiile tari sunt trăite de ambii participanți, iar riscul de a te accidenta, indiferent de nivelul de pregătire a sportivului, este ridicat. Titulatura de sporturi extreme este dată unui număr mare de sporturi care îndeplinesc cel puțin aceste două condiții.

Dacă ar fi să facem o inventariere a sporturilor care intră sub incidența acestei "etichete", trebuie să găsim tendințele actuale a acestora în mediile în care sunt practicate.

Din punct de vedere al mediului putem să identificăm două mari ramuri: sporturi extreme urbane pe de-o parte și sporturile extreme care se desfășoară în "sălbăticie" (Luca, 2001). În societatea actuală, sporturile extreme rămân în continuare în apanajul "sălbaticilor moderni", dar care sunt din ce în ce mai mult văzuți ca sportivi profesioniști, la fel ca orice alt practicant de sport, doar cu o doză ceva mai mare de "nebulie" decât ceilalți.

Diferențele dintre sporturile extreme urbane și cele practicate în mediul natural sunt de cel puțin două tipuri, dacă facem referire la modul în care sunt practicate. Sporturile extreme urbane folosesc construcții care imită condițiile naturale, dar având în vedere densitatea obstacolelor întâlnite, fac să crească intensitatea experiențelor așa-numite extreme în detrimentul duratei de practicare, dar folosirea, în mare parte, a aceluiași tip de echipament ca și în cazul practicării lor în condițiile naturale (Pete, 2000).

A doua, și cea mai semnificativă diferență o reprezintă practicarea unor sporturi care sunt specifice doar zonelor urbane și care folosesc materiale și tehnici complet diferite de cele folosite în cealaltă categorie de sporturi extreme.

Diferențele apar totodată și la sporturile care se regăsesc sub denumirea de sporturi extreme, prin faptul că unele sunt sporturi de performanță, recunoscute ca probe sportive de către forurile oficiale, aici putând face referire la river rafting care a devenit sport olimpic de la Olimpiada de la Atena din anul 2004, iar altele sunt practicate de pasionați, subiectiv fiind, în această ramură regăsindu-se spiritul de "extremer".

Dacă cineva întreabă care sunt acele sporturi pe care le numim ca fiind extreme, nu cred că cineva poate să-i răspundă foarte clar; diferența constă în faptul că unele dintre ele s-au bucurat de o foarte bună popularizare, fapt pentru care au creat industria din spatele sportului, deci implicat un număr mare de participanți, atât din partea sportivilor, dar mai ales din partea publicului (Ciucurel & Ciucurel, 2000).

2.4. Sporturile extreme, o afacere de succes

Sunt firme care organizează excursii "cu adrenalină" pentru angajații marilor companii, fiind cel mai mare jucător pe o piață de 10 milioane euro.

O firmă care oferă adrenalină pentru angajații firmelor cu dare de mână s-a dovedit o idee excelentă de afaceri. Acestea organizează excursii pentru amatorii de astfel de sporturi. S-a început prin a dezvolta un business dintr-o pasiune (Seracin, 2008).

Începutul a fost destul de ușor pentru că nu a necesitat o investiție importantă. Firmele care au inițiat afacerea aveau toate materialele necesare: de la corzi pentru alpinism până la mașini pregătite pentru off-road.

Firmele și-au început activitatea organizând evenimente prin telefon. Apoi au apărut site-uri. Mai târziu au apărut și agenții de turism. Acestea au apărut din necesitatea de a oferi servicii complete și la prețuri acceptabile.

Aceste firme s-au dezvoltat într-o afacere de succes pe măsură ce a crescut cererea de excursii organizate de firme pentru a consolida echipele de angajați. Valoarea pieței este undeva la 10 milioane de euro. Ele organizează de la expediții off-road până la zboruri cu motodeltaplanul, cu parapanta sau cu elicopterul, rapel, tir, cățărări și diving (Massof, 2000; Roman, 2005). În Occident sporturile extreme se practică în spații special amenajate. Există parcuri pentru astfel de activități, iar totul este foarte controlat și lipsit de riscuri. În curând vor apărea astfel de spații și la noi în România. În general, piața de aventură în Vest se adresează indivizilor, nu companiilor (Rosu, 2007). „În Vest se fac mai mult exerciții de echipă outdoor, mai puțin trasee”, toate aceste restricții sunt impuse pentru a proteja proprietatea privată și mediul. În România protecția mediului rămâne la latitudinea celor care organizează evenimentele.

2.5. Chestionar

Chestionarul utilizat în această cercetare nu este unul standardizat, prin urmare am aplicat un chestionar conceput de autori pe o grupă de subiecți, grupa având un număr de 25 subiecți cu vârsta cuprinsă între 18-25 ani (15 fete, 10 băieți).

Întrebările au fost următoarele:

1. Vă plac sporturile extreme ?
2. Enumerați câteva sporturi extreme pe care le cunoașteți.
3. Considerați că sporturile extreme sunt periculoase ?
4. Care credeți că sunt cele mai periculoase sporturi extreme ?
5. A-ți dori să practicați unul din aceste sporturi extreme ?
6. Credeți că țara noastră este un loc potrivit pentru practicarea sporturilor extreme ?
7. Câți bani a-ți fi dispuși să cheltuiți pentru a practica un sport extrem ?
8. Considerați că prin practicarea unor sporturi extreme oamenii găsesc o metodă de relaxare ?
9. Practicarea sporturilor extreme pot fi pentru populație o formă de practicare a activității fizice în natură ?
10. Dacă vi s-ar oferi să săriți cu parașuta fără să cheltuiți vreun ban ați fi de acord ?

3. Rezultate și discuții

Pe baza acestui chestionar am aflat următoarele:

Tabelul 1. Chestionarul utilizat pe un eșantion reprezentativ de subiecți

| Răspunsuri/Întrebări | Da | Într-o oarecare măsură | Nu |
|----------------------|-------------|------------------------|------------------|
| 1 | 15 | 7 | 3 |
| 3 | 17 | 3 | 5 |
| 5 | 20 | 2 | 3 |
| 6 | 20 | 5 | 0 |
| 8 | 20 | 4 | 1 |
| 9 | 22 | 3 | 0 |
| 10 | 20 | 0 | 5 |
| Răspuns/Întrebare | Nici un ban | Puțini | Cât este necesar |
| 7 | 7 | 3 | 15 |

Majoritatea subiecților (60%) le plac sporturile extreme.

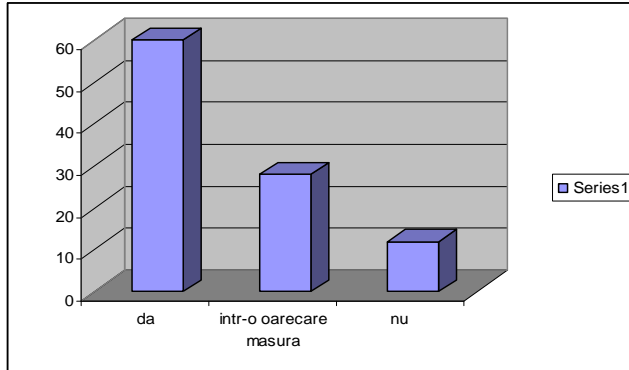


Figura 1. *Vă plac sporturile extreme?*

Enumerare de sporturi extreme: săritul cu parașuta, bungee jumping, alpinism, skateboarding, schi nautic, snowboarding și kayaking.

68% dintre subiecți consideră că sporturile extreme sunt periculoase, iar 20% consideră că nu sunt.

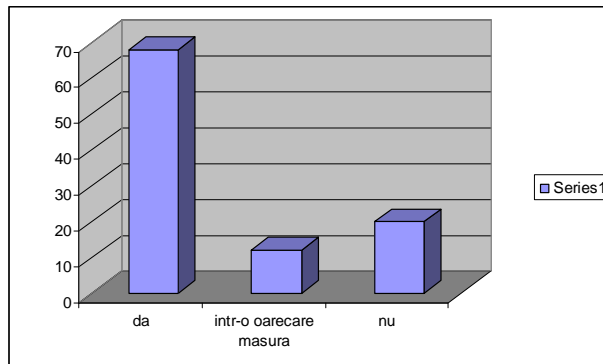


Figura 2. *Considerați că sporturile extreme sunt periculoase ?*

În opinia subiecților cele mai periculoase sporturi sunt : săritul cu parașuta și bungee jumping.

80% dintre subiecți ar dori să practice măcar un sport extrem, în schimb ce 12% dintre ei nu doresc.

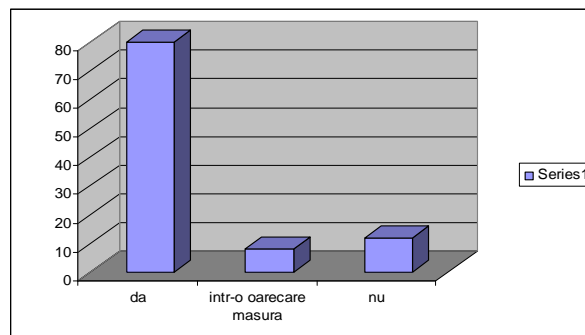


Figura 3. *A-ți dori să practicați unul din aceste sporturi extreme ?*

Tot 80% dintre subiecți cred că țara noastră este un loc potrivit pentru practicarea unor sporturi extreme.

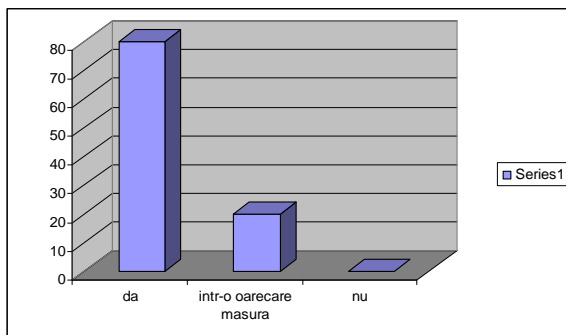


Figura 4. Credeți că țara noastră este un loc potrivit pentru practicarea sporturilor extreme?

15 subiecți (60%) ar cheltui cât este necesar pentru a practica un sport extrem, în schimb ce 7 (28%) subiecți nu ar cheltui nici un ban.

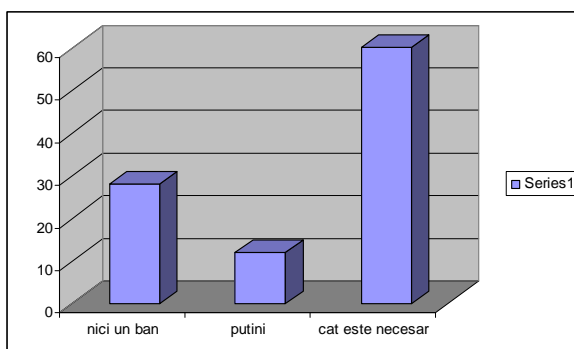


Figura 5. Câți bani a-ți fi dispuși să cheltuiți pentru a practica un sport extrem?

20 de subiecți găsesc prin practicarea sporturilor extreme o metodă de relaxare.

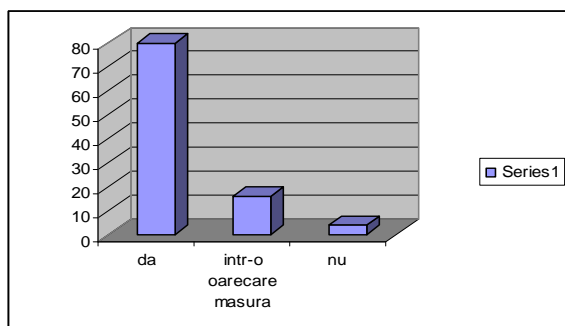


Figura 6. Considerați că prin practicarea unor sporturi extreme oamenii găsesc o metodă de relaxare?

22 de subiecți (88%) cred că pentru populație practicarea unor sporturi extreme pot fi niște forme de practicare a unor activități fizice în natură.

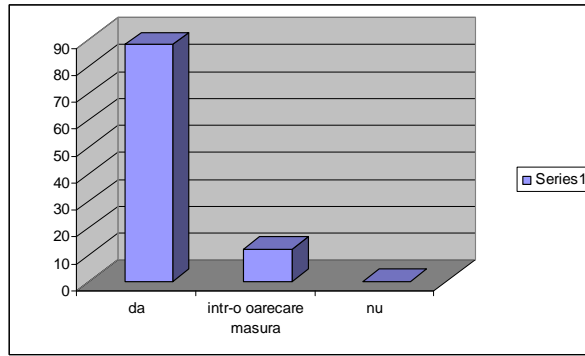


Figura 7. Practicarea sporturilor extreme pot fi pentru populație o formă de practicare a activității fizice în natură ?

Iar în final, 20 dintre subiecți ar sări cu parașuta în schimb ce 5 dintre ei nu acest curaj.

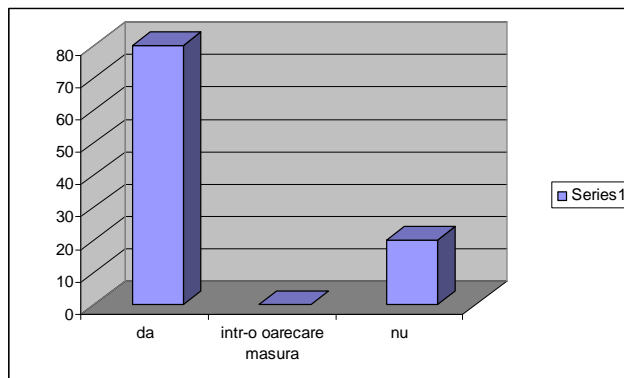


Figura 8 Dacă vi s-ar oferi să săriți cu parașuta fără să cheltuiți vreun ban a-ți fi de acord?

4. Concluzii

Sporturile extreme cuceresc din ce în ce mai mult teren pe piața turistică din România. Aventura, adrenalina, limita, riscul, curajul, provocarea sunt elemente pe care turiștii vor să le guste cu din ce în ce mai multă poftă. Plimbările lungi, admirarea vestigiilor antice sau vizitarea muzeelor, fac parte din turismul trecut. Astăzi se vinde și se cumpără raftingul, canioningul, scufundările, săriturile, salturile cu parpanta și zborul cu tiroliana.

Cum te poți organiza și unde se pot practica aceste sporturi la noi în țară.

Majoritatea programelor sunt stabilite pentru week-end, iar cele trei zile de aventură vă vor lăsa amintiri cât dintr-o vacanță întreagă pentru că timpul va fi folosit la maxim. Practicarea sporturilor montane spectaculoase presupune folosirea la maximum a resurselor de toate tipurile: abilitate, flexibilitate, asumarea răspunderii și, în anumite situații, a rolului de leader.

Mai mult, capacitatea de decizie, de comunicare, găsierea de soluții în situații noi și complexe sunt în alertă maximă, stimulate fiind de instinctul de supraviețuire. În România există firme specializate care pot oferi orice program. În general,

programele sunt făcute pentru grupuri de minim 4 persoane și ajung până la 12 persoane. Pentru un grup de 6 persoane, un pachet de 3 zile costă între 1.000 și 1.500 de euro, iar pentru 7 zile prețul ajunge până la 2.500 de euro.

Activitățile incluse într-un astfel de program pot fi : traseu montan - rapel, explorarea unei peșteri, traversare tiroliana, escaladă (5-6 ore); rafting (3-4 ore); traseu mountainbike (2-3 ore). Evident, în funcție de preferințe, organizatorii pot stabili trasee care să cuprindă sporturile cerute de practicanți.

Cele mai spectaculoase sporturi rămân cele practicate în zonele de munte. Câteva dintre acestea sunt: Valea Jiului (pentru rafting), Herculane, Cazanele Mari, Valea Prahovei, Rucăr-Bran sau Cheile Nerei. Opțional, se poate adăuga pachetului de baza și alte activități: motodeltaplan (3 euro / min); balon cu aer cald (600 euro / 1 h / 4 persoane), ATV (30 euro / ora), jet-ski (100 euro / ora), parapanta, paintball.

Referințe bibliografice

1. CIUCUREL C., CIUCUREL V. (1997). *Termeni, date, nume din alpinism, sporturi de iarnă, turism și orientare sportivă*, Pitești: Universității;
2. DARICE B. (2000). *Sporturi extreme: Scufundări*, Romania: Egmont;
3. HENRI, C. (1972). *Papillon*, vol.1, pag. 213 - 214, București: Meridiane;
4. JOY, M. (2000). *Sporturi extreme: Snowboarding*, Romania: Egmont;
5. LUCA, A. (2001). *Sportul pentru toți*, Iași: Fundației Altius Academia;
6. MARCU, V. (2007). *Activități fizice adaptate*, Craiova: Universitaria;
7. POLLACK, P. (2000). *Sporturi extreme: Schi*, Romania: Egmont;
8. PETE, T. (2000). *Sporturi extreme: Escaladă*, Romania: Egmont;
9. ROMAN, A. (2005). *Schi și snowboard: tehnici, echipament și pârtii: ghid pentru începători mai mici sau mai mari*, București: Semnedit.
10. ROȘU, D. (2007). *Metodica disciplinelor montane*, Craiova: Universitaria;
11. SERACIN, E. (2008). *Omul, muntele și alpinismul: trasee și întâmplări adevărate*, Timișoara: Orizonturi Universitare;
12. *** *Anuarul sportiv: natație, polo pe apă, sporturi nautice* (1995). București: Tineretului Cultură Fizică și Sport;
13. *** *Anuarul sportiv: aviație sportivă, călărie, ciclism, sporturi mecanice, scrimă, tir*, (1995). București: Tineretului Cultură Fizică și Sport;
14. *** Asociația de Standardizare din România, (2007). *Căști de protecție utilizate la caiac-canoe și pentru sporturi practicate pe cursuri de apă recez*”, București: ASRO;
15. *** Compania Națională Poșta Română, (2004), *Sporturi Extreme*, București: Romfilatelia;
16. *** <http://www.xtrem.ro>;
17. *** http://members.tripod.com/Alpin_Club_Elite/sporturi_extreme.html;
18. *** <http://www.extremeaddict.ro>.