



1 Φεβρουαρίου 2022

**Δελτίο Τύπου:** Διεξαγωγή αθλητικής δραστηριότητας παράκτιας αντισφαίρισης “Smash for your health”

Την Κυριακή 30 Ιανουαρίου 2022, ο Μη Κυβερνητικός Οργανισμός Active Zone Outdoor διοργάνωσε την αθλητική δραστηριότητα “Smash for your health” με θέμα την εισαγωγή των νέων στο άθλημα της παράκτιας αντισφαίρισης (beach tennis). Λαμβάνοντας υπόψη τον αρνητικό αντίκτυπο της πανδημίας στην ψυχική υγεία των νέων ως αποτέλεσμα της αποξένωσης και της μοναξιάς, η δραστηριότητα, η οποία πραγματοποιήθηκε στα γήπεδα παράκτιας αντισφαίρισης στις Φοινικούδες, έθεσε ως κυριότερο σκοπό να προωθηθεί το άθλημα του beach tennis ως ένας αποτελεσματικός μηχανισμός κοινωνικής συνοχής και βελτίωσης της ψυχικής υγείας και ευημερίας των νέων.

Η δραστηριότητα, στην οποία συμμετείχαν νέοι από διάφορες πόλεις της Κύπρου, χωρίστηκε σε δύο μέρη: (α) στην εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων στο άθλημα του beach tennis από καταρτισμένους προπονητές και (β) στη διεξαγωγή τουρνουά με τη συμμετοχή των νέων σε ζευγάρια αποτελούμενα από ένα άντρα και μία γυναίκα προωθώντας με τον τρόπο αυτό την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό.

Ο αντίκτυπος της δραστηριότητας στους συμμετέχοντες κρίνεται ιδιαίτερα ενισχυμένος καθώς δόθηκε η δυνατότητα στους νέους να γνωρίσουν και να αθληθούν υπό την επίβλεψη προπονητών σε ένα εντελώς καινούργιο άθλημα με το οποίο θα μπορούσαν οι ίδιοι να δραστηριοποιηθούν καθόλη τη διάρκεια του έτους. Ταυτόχρονα, η άθληση στην άμμο δίπλα στην παραλία είχε ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των νέων καθώς η άσκηση στην παραλία οδηγεί σε απελευθέρωση ενδορφινών με αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων άγχους.

Η δραστηριότητα χρηματοδοτήθηκε από το Πρόγραμμα «Πρωτοβουλίες Νέων» του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου.

