



«Σχολή Κοινωνικών
Επιστημών»

«Τμήμα Αθλητικών Σπουδών»

«Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών»

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία

«Σώμα και εξατομικευμένη άσκηση. Στόχοι, προβληματισμοί και
προοπτικές»

«Κωνσταντίνος Αναστόπουλος»

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: «Μιμήνα Πατεράκη»

Πάτρα, «Ιανουάριος» «2025»

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο/η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του/της συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του/της συγγραφέα/δημιουργού. Ο/Η συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

«Σώμα και εξατομικευμένη άσκηση. Στόχοι, προβληματισμοί και
προοπτικές»

«Κωνσταντίνος Αναστόπουλος»

Επιτροπή Κρίσης

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:

«Μιμήνα Πατεράκη»

«Μέλος ΣΕΠ, Ελληνικό Ανοικτό
Πανεπιστήμιο»

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

«Νικόλαος Κοταρίδης»

«Διευθυντής Προγράμματος Σπουδών,
Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο»

Συν-επιβλέπων Καθηγητής:

«Εμμανουήλ Τζανάκης»

«Αναπληρωτής Καθηγητής, Κοινωνιολογία
της ασθένειας και των ιατρικών θεσμών,
Πανεπιστήμιο

Κρήτης»

Πάτρα, «Ιανουάριος» «2025»

«Η παρούσα εργασία αφιερώνεται στην σύζυγό μου Όλγα και στα παιδιά μου Χάρη και Βασιλική. Τους ευχαριστώ ιδιαίτερα για την υπομονή και κατανόηση που έδειξαν όλο το προηγούμενο διάστημα!»

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας, είναι η διερεύνηση των βαθύτερων συνδέσεων που δημιουργούνται μεταξύ των ατόμων που ασκούνται εξατομικευμένα και των στοιχείων που περιβάλλουν τον χώρο της εξατομικευμένης άσκησης. Τέτοια μπορεί να είναι η σχέση μεταξύ του αθλούμενου και του γυμναστή, η ιδιωτικότητα που προσφέρει ο χώρος της εξατομικευμένης άσκησης, η δυνατότητα μη προβολής του σώματος του αθλούμενου σε άλλους συναθλούμενους, η ευκολία μετακίνησης στον χώρο της άσκησης, η εξατομικευμένη προσέγγιση του καθηγητή ή καθηγήτριας φυσικής αγωγής στο άτομο και άλλα. Έννοιες όπως σώμα, άριστη επίτευξη φυσικής υγείας, κοινωνικός έλεγχος και γυμναστική, αναλύονται στην παρούσα εργασία με σκοπό την διεξαγωγή συγκεκριμένων συμπερασμάτων που αφορούν το σώμα. Παράλληλα προσεγγίζεται κοινωνιολογικά η σχέση αυτού με την εξατομικευμένη άσκηση. Παράλληλα, επιχειρείται μία προσπάθεια καταγραφής των βαθύτερων αιτιών που οδηγούν τα άτομα στην άσκηση, υπό την ατομική καθοδήγηση και επίβλεψη του καθηγητή ή της καθηγήτριας της φυσικής αγωγής. Ο ερευνητής με την χρήση ερωτηματολογίου και με την διεξαγωγή συνεντεύξεων, καταλήγει σε συγκεκριμένα συμπεράσματα τα οποία αποτυπώνονται στην πορεία της παρούσας εργασίας.

Λέξεις – Κλειδιά

Εξατομικευμένη άσκηση.

Σώμα.

Γυμναστής.

Υγεία.

Αυτοβελτίωση.

Υπερεπίδοση.

«Body and personal training. Goals, concerns and perspectives»

«Konstantinos Anastopoulos»

Abstract

The purpose of this paper is to investigate the deeper connections that are created between individuals who exercise individually and the elements that surround the space of individualized exercise. Such may be the relationship between the exerciser and the trainer, the privacy offered by the space of individualized exercise, the possibility of not projecting the body of the exerciser to other exercisers, the ease of movement in the exercise space, the individualized approach of the physical education teacher to the individual and others. Concepts such as body, optimal achievement of physical health, social control and exercise are analyzed in this paper with the aim of drawing specific conclusions regarding the body, as it is approached sociologically, and its relationship with individualized exercise. At the same time, an attempt is made to record the deeper causes that lead individuals to exercise, under the individual guidance and supervision of the physical education teacher. The researcher, using a questionnaire and conducting interviews, reaches specific conclusions which are reflected in the course of this work.

Keywords

Personal training, Body, Trainer, Health, Self-improvement,
Over performance.

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	v
Abstract.....	viii
Περιεχόμενα.....	ix
Κατάλογος πινάκων.....	xi
Συντομογραφίες και ακρωνύμια.....	xiii
Εισαγωγή.....	1
1. Θεωρητικό πλαίσιο.....	4
1.1 Σύντομη ιστορική ανασκόπηση σύγχρονων θεωρητικών προσεγγίσεων.....	4
1.2 Επιλογή θεωρητικού πλαισίου.....	5
1.2.1 Το σώμα ως τρόπος εσωτερικής και εξωτερικής εξουσίας.....	5
1.2.2 Το σώμα ως αφετηρία και ως τέλος της καθημερινότητας των ατόμων.....	6
2. Ιστορία και εξέλιξη της άσκησης.....	8
2.1 Άσκηση.....	8
2.1.1 Δεύτερος παγκόσμιος πόλεμος.....	8
2.1.2 Δεκαετίες 1950 και 1960.....	9
2.1.3 Εμπορευματοποίηση του σώματος (δεκαετία 1970).....	10
2.1.4 Δεκαετία του 1980 και μέχρι σήμερα.....	10
2.2 Κοινωνικοπολιτικές εξελίξεις που καθιέρωσαν την εξατομικευμένη άσκηση	11
2.2.1 Εξατομικευμένη άσκηση - ορισμός και σκοπός αυτής.....	11
2.2.2 Ιστορία της εξατομικευμένης άσκησης.....	12
2.2.3 Η εξατομικευμένη άσκηση στην Ελλάδα σήμερα.....	14
2.2.4 Εργασιακό καθεστώς γυμναστών εξατομικευμένης άσκησης σήμερα.....	15
3. Μεθοδολογία.....	16
3.1 Χαρακτηρισμός μεθόδου (ποσοτική – ποιοτική).....	16
3.2 Ερευνητικό μοντέλο.....	19
3.3 Επιλογή ερευνητικών μεθόδων.....	19
3.3.1 Ερωτηματολόγιο.....	20
3.3.2 Επεξεργασία των δεδομένων από το ερωτηματολόγιο.....	21
3.3.3 Συνέντευξη.....	21
3.4 Σκοπός και στόχοι της εργασίας.....	22
3.5 Συμμετέχοντες στην έρευνα, τόπος και χρόνος.....	23
3.5.1 Δημογραφικά στοιχεία υποκειμένων.....	23
3.5.2 Γνωριμία με τους συμμετέχοντες.....	30
3.6 Δεοντολογία στην έρευνα.....	34
3.7 Ζητήματα ανάλυσης της εργασίας.....	35
4. Ερωτηματολόγιο, ποσοτική ανάλυση, ερμηνεία ερωτήσεων κλειστού τύπου.....	36
4.1 Ερωτήσεις κλειστού τύπου πολλαπλής επιλογής.....	36
4.2 Ανάλυση ερωτηματολογίου.....	38
4.2.1 Ανάγκη για υγεία και ευεξία.....	38
4.2.2 Εξατομικευμένη άσκηση και σημασία της εξωτερικής εικόνας του σώματος των υποκειμένων στο εξωτερικό περιβάλλον.....	39
4.2.3 Καθημερινότητα των υποκειμένων και επιρροή της εξατομικευμένης άσκησης σε αυτήν.....	40

4.2.4 Διασύνδεση εξατομικευμένης άσκησης με τις προσωπικές ανάγκες των υποκειμένων.....	41
4.2.5 Εικόνα των υποκειμένων για το σώμα τους μέσα στο εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο δραστηριοποίησης.....	42
4.2.6 «Κοινωνικοί αποκλεισμοί» και σώμα.....	44
4.2.7 Εξατομικευμένη άσκηση και οφέλη στην καθημερινότητα των υποκειμένων.....	45
4.2.8 Κοινωνική θέση και εξατομικευμένη άσκηση.....	46
4.2.9 Κοινωνικοποίηση των ατόμων και βαθμός συσχέτισης με την εξατομικευμένη άσκηση.....	47
4.2.10 Κοινωνική αποδοχή και συσχέτιση με την εξατομικευμένη άσκηση.....	48
4.2.11 Προσδοκίες του εξωτερικού περιβάλλοντος ως προς την φυσική κατάσταση και εμφάνιση των υποκειμένων.....	49
5. Συνεντεύξεις, ερωτήματα, απαντήσεις και ποιοτική ανάλυση.....	51
5.1 Τρόποι με τους οποίους οι αθλούμενοι καθρεπτίζουν τον εαυτό τους στα μάτια των άλλων.....	51
5.1.1 Εξωτερική εμφάνιση και εξωτερικό περιβάλλον.....	51
5.1.2 Αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων με τα υπόλοιπα στοιχεία και άτομα κατά την διάρκεια της εξατομικευμένης άσκησης.....	54
5.1.3 Αυτοπεποίθηση και εξατομικευμένη άσκηση.....	55
5.2 Χρονικότητες αυτοεικόνας.....	55
5.3 Σχέσεις με τον προσωπικό γυμναστή.....	58
5.4 Τελετουργία της συνεδρίας και παραγόμενες σημασίες.....	62
5.4.1 Διαχείριση καταβολής και θεραπείας μέσα από την άσκηση.....	62
5.4.2 Εσωτερική αποδοχή και αντικείμενο επιθυμίας.....	63
5.4.3 Εκγύμναση ή εκτόνωση;.....	64
5.5 Αντιλήψεις για το σώμα και κάλυψη των αναγκών των υποκειμένων.....	65
Συμπεράσματα.....	68
Επίλογος.....	72
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	73
Παράρτημα Α: «ερωτηματολόγιο».....	76

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1: ταξινόμηση υποκειμένων ως προς το φύλο.....	23
Πίνακας 2: ταξινόμηση υποκειμένων ως προς την ηλικία τους.....	24
Πίνακας 3: κατανομή υποκειμένων σε σχέση με την οικογενειακή τους κατάσταση.....	24
Πίνακας 4: κατανομή των υποκειμένων σε σχέση με την ύπαρξη ή μη, απογόνων.....	25
Πίνακας 5: τύπος κατοικίας.....	25
Πίνακας 6: μορφωτικό επίπεδο υποκειμένων.....	26
Πίνακας 7: επαγγελματική δραστηριοποίηση υποκειμένων.....	26
Πίνακας 8: προηγούμενη εμπειρία στην εξατομικευμένη άσκηση.....	27
Πίνακας 9: χρονικό διάστημα άσκησης εξατομικευμένα.....	28
Πίνακας 10: προτίμηση άσκησης όσον αφορά το κοινωνικό περιβάλλον που αποτελούν τα τμήματα άσκησης	29
Πίνακας 11: πρωτογενής πληροφόρηση σε σχέση με την εξατομικευμένη άσκηση	30
Πίνακας 12: Λόγοι επιλογής της εξατομικευμένης άσκησης.....	36
Πίνακας 13: αυτοεικόνα υποκειμένων πριν από την έναρξη της εξατομικευμένης άσκησης.....	37
Πίνακας 14: αυτοεικόνα υποκειμένων έπειτα από την έναρξη της εξατομικευμένης άσκησης.....	38
Πίνακας 15: κύριοι στόχοι υποκειμένων καθώς ασκούνται εξατομικευμένα	39
Πίνακας 16: εξωτερική εικόνα υποκειμένων.....	40
Πίνακας 17: περιορισμοί σε σχέση με το σώμα των υποκειμένων.....	41
Πίνακας 18: η σημασία της εξατομικευμένης άσκησης για τα άτομα.....	42
Πίνακας 19: ατομική εικόνα τους σώματος μέσα στην κοινωνία.....	43
Πίνακας 20: κοινωνικοί αποκλεισμοί ή όχι;.....	44
Πίνακας 21: εξατομικευμένη άσκηση, προσωπική, κοινωνική, επαγγελματική, ζωή.....	46
Πίνακας 22: κοινωνικός αντίκτυπος της εξατομικευμένης άσκησης.....	47
Πίνακας 23: κοινωνικοποίηση υποκειμένων και εξατομικευμένη άσκηση.....	48
Πίνακας 24: βαθμός αποδοχής των υποκειμένων από την υπόλοιπη κοινωνία.....	49
Πίνακας 25: φυσική κατάσταση και εμφάνιση υποκειμένων.....	50

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

Ακολουθούν κάποια παραδείγματα:

ΜΔΕ	Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία
ΕΑΠ	Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο
ΘΕ	Θεματική Ενότητα
ΜΠΣ	Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
ΣΥΝ	Συντονιστής/Συντονίστρια

Εισαγωγή

Η δημιουργία της παρούσας διπλωματικής εργασίας, αποτελεί μία προσπάθεια έκφρασης των επαγγελματικών ανησυχιών που δημιουργήθηκαν σε εμένα κατά τα χρόνια του υποχρεωτικού εγκλεισμού στο σπίτι, εξαιτίας της πανδημίας του κορονοϊού. Τον καιρό εκείνο, δουλεύοντας ως αναπληρωτής εκπαιδευτικός, με την ιδιότητα του καθηγητή Πιάνου στο Μουσικό Σχολείο της Άμφισσας, αναγκάστηκα να προσαρμόσω την εκπαιδευτική διαδικασία, που πραγματοποιείται σε σχολικό περιβάλλον, στο αντίστοιχο διαδικτυακό περιβάλλον μάθησης. Τα μαθήματα διεξάγονταν πρωινές ώρες, ενώ από το μεσημέρι και έπειτα επέβλεπα τα δύο παιδιά μου, τα οποία παρακολουθούσαν τα μαθήματα του δημοτικού σχολείου τους διαδικτυακά. Σύντομα αντιλήφθηκα το πρόβλημα που δημιουργούσε η υφιστάμενη κατάσταση. Δεν ήταν άλλο από τις υπερβολικά πολλές ώρες όπου όλοι, ανήλικες και ενήλικες, ήταν υποχρεωμένοι να αφιερώνουν για την εργασία τους ή για τις σχολικές τους υποχρεώσεις, ενώ παράλληλα ήταν αναγκασμένοι να κάθονται σε μία καρέκλα. Οι ώρες που αφιέρωνα σε μία καρέκλα δουλεύοντας, ξεπερνούσαν τις οκτώ. Σύμφωνα με τις γνώσεις που έχω ως επιστήμονας Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ), γνώριζα πως η παραπάνω συνθήκη είναι δυνατόν να προκαλέσει προβλήματα υγείας στα άτομα που την εφαρμόζουν. Παράλληλα ένιωθα πως οι κεντρικοί μηχανισμοί ελέγχου των κοινωνικών μαζών, προωθούσαν τον συγκεκριμένο τρόπο εργασίας και καθημερινής δραστηριοποίησης των ατόμων, χωρίς να λαμβάνουν σημαντικές παραμέτρους υπόψιν τους. Πίστευα πως επιβαλλόταν ένας νέος τρόπος δράσης και ζωής στην καθημερινότητα. Αυτός, πίστευα πως ήταν ασύμβατος με την ανθρώπινη φύση. Γενικά, θεωρώ πως ο άνθρωπος, ως μέρος της φύσης, οφείλει να λειτουργεί και να εξελίσσεται σύμφωνα με έναν βασικό κανόνα που διέπει τα υπόλοιπα όντα του ζωικού βασιλείου. Αυτός δεν είναι άλλος από την κίνηση. Την συνεχή και αέναη κίνηση, τόσο για την εύρεση τροφής, όσο και για την άσκηση των καθημερινών πράξεων τους. Στα έμβια όντα ασθένειες όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα ή τα αυτοάνοσα νοσήματα δεν υπάρχουν σε υψηλό ποσοστό. Αντίθετα, στον άνθρωπο τα παραπάνω νοσήματα συνήθως αποτελούν και την βασική αιτία θανάτου. Και σαν να μην έφταναν όλα τα προηγούμενα, η γυμναστική στα γυμναστήρια, ακόμη και στους ανοιχτούς χώρους (όπως τα δημοτικά στάδια στίβου) είχε απαγορευτεί. Πολλοί άνθρωποι στα χρόνια του κορονοϊού (την χρονική περίοδο 2020 με 2022) επηρεάστηκαν. Αρκετοί

απέκτησαν παραπανίσια κιλά, άλλοι κλείστηκαν στον εαυτό τους και αποκοινωνικοποιήθηκαν, άλλοι πάλι απέκτησαν νευρωτικά σύνδρομα όπως φοβίες, ανησυχίες, άγχος και κατάθλιψη, ενώ άλλοι αφομοίωσαν την υπάρχουσα τότε κατάσταση σαν μία φυσιολογική πραγματικότητα. Η οθόνη, συνολικά (τηλεόραση, τάμπλετ, υπολογιστής, έξυπνα κινητά) αποτέλεσε το επίκεντρο της καθημερινότητας για αυτούς στο σύνολο των πεδίων όπου δραστηριοποιούνταν. Τις αρνητικές επιπτώσεις της παραπάνω κατάστασης είχαν αντιληφθεί οι εταιρείες πώλησης αντιθρομβωτικών σκευασμάτων (σύμφωνα με ασφαλείς πληροφορίες που γνώριζα μιας και υπήρξα κατά το παρελθόν επιστημονικός συνεργάτης φαρμακευτικών εταιριών), πραγματοποιώντας αντίστοιχη καμπάνια με θέμα την αποτροπή του κινδύνου εμφράγματος, εγκεφαλικού και θρομβολυτικού επεισοδίου σε ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, αλλά και σε άτομα τα οποία έκαναν καθιστική ζωή.

Για πολλά χρόνια δραστηριοποιούμαι παράλληλα με την ενασχόλησή μου ως εκπαιδευτικός και ως γυμναστής στην πόλη της Πάτρας. Εκεί εφαρμόζω την εξατομικευμένη άσκηση σε αθλούμενους οι οποίοι γυμνάζονται μαζί μου. Την σχολική περίοδο 2022 με 2023 εργάστηκα στο Μουσικό Γυμνάσιο και Λύκειο της Τρίπολης. Η μόνιμη κατοικία ήταν στον νομό Αρκαδίας για εκείνη την περίοδο. Αναγκαστικά, σταμάτησα όλα τα προγράμματα εξατομικευμένης άσκησης, προτείνοντας στους αθλούμενους γυμναστήρια τα οποία πραγματοποιούσαν προγράμματα εξατομικευμένης άσκησης ή personal training όπως έχει επικρατήσει η αγγλική ορολογία στον ελλαδικό χώρο. Η πλειοψηφία των αθλουμένων συνέχισε να γυμνάζεται σε γυμναστήρια εξατομικευμένης άσκησης. Την επόμενη χρονιά, επέστρεψα από την Αρκαδία και δούλεψα ως αναπληρωτής εκπαιδευτικός Πιάνου στο Μουσικό Σχολείο Πάτρας. Τότε, αρκετά από τα άτομα τα οποία προπονούνταν υπό την επίβλεψή μου κατά το παρελθόν και με τους οποίους διατηρούσα αμφίδρομη επικοινωνία, θέλησαν να ξεκινήσουν γυμναστική με εμένα. Το γεγονός αυτό μου προκάλεσε ερωτήματα και αποτέλεσε το ερέθισμα για την δημιουργία της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Τα ερευνητικά ερωτήματα προέκυψαν από προβληματισμούς, οι οποίοι αναδύθηκαν από τις προηγούμενες δύο συνθήκες. Από την μία, είναι τόσο ισχυρή η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ του γυμναστή και του αθλούμενου όπου, αν και επαγγελματική, ωθεί τον αθλούμενο να επιστρέψει πίσω στον παλιό του γυμναστή; Από την άλλη, η καθιστική ζωή και ο αντίκτυπος αυτής στο σώμα των υποκειμένων είναι τόσο καθοριστικής

σημασίας όπου αναγκάζει τα άτομα να «σηκωθούν» από τον καναπέ τους και να ξεκινήσουν να γυμνάζονται; Είναι γεγονός πως η εξατομικευμένη άσκηση, τα τελευταία χρόνια, στην Ελλάδα ακούγεται όλο και πιο συχνά. Διαφημίζεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά και προβάλλεται στα παραδοσιακά μέσα επικοινωνίας, όπως είναι η τηλεόραση και τα τηλεοπτικά μαγκαζίνο. Ποιες βαθύτερες συνδέσεις δημιουργούνται μεταξύ των ατόμων που ασκούνται εξατομικευμένα και των στοιχείων των εκάστοτε πεδίων; δηλαδή των «μικρών κοινωνιών» όπου περνάνε το χρόνο τους τα άτομα αλληλοεπιδρώντας με τα στοιχεία (προπονητής, συναθλούμενοι, χώρος άθλησης, χρόνος που χρειάζεται για την μετακίνηση στο χώρο της άθλησης, μέσα γύμνασης κ.α.).

Σε όλα τα παραπάνω ερωτήματα, γίνεται προσπάθεια, στην παρούσα διπλωματική εργασία, να διερευνηθούν και να απαντηθούν. Εφαρμόζονται οι ερευνητικές μέθοδοι της διαδικασίας συμπλήρωσης ερωτηματολογίου και της διεξαγωγής συνεντεύξεων. Τα άτομα που συμμετείχαν στην διαδικασία είχαν εμπειρία από την άσκηση υπό την ατομική επίβλεψη του γυμναστή και γυμνάζονται ή είχαν γυμναστεί κάποια στιγμή στο παρελθόν εξατομικευμένα.

1 Θεωρητικό πλαίσιο.

1.1 Σύντομη ιστορική ανασκόπηση σύγχρονων θεωρητικών προσεγγίσεων.

Το σώμα για τους Δυτικούς αποτελεί μία αμφιλεγόμενη έννοια, διαχρονικά. Στην ιστορία το σώμα εμφανίζεται απειλούμενο, απειλητικό και επικίνδυνο (Μακρυνιώτη, 2004). Υπάρχει το σώμα και ο νους, η μάζα αλλά και το πνεύμα. Υπάρχουν οι ορμές αλλά και ο περιορισμός, το ένστικτο και η αναστολές (Μακρυνιώτη, 2004, σ. 12). Από τον Μεσαίωνα και κατά το πέρασμα των αιώνων, το σώμα είναι μία έννοια που προκαλεί έντονα και δυσοίωνα συναισθήματα, εφόσον έχει την δυνατότητα να αποτελεί απειλή για την ανθρωπότητα. Η ύλη που αποτελείται το σώμα, καθώς επίσης και τα παράγωγά του, γίνονται προπαγανδιστικά εργαλεία για τον έλεγχο των συνειδήσεων των ατόμων, που απαρτίζουν τις εκάστοτε κοινωνίες (Μακρυνιώτη, 2004, σ. 12).

Στα χρόνια του διαφωτισμού, ο διττός χαρακτήρας του σώματος παγιώνεται. Η ύλη του σώματος, παίρνει την μορφή εργαλείου. Αυτό μπορεί να χειραγωγηθεί και να χρησιμοποιηθεί κατά βούληση από τα κέντρα λήψης αποφάσεων. Παράλληλα, υπάρχει και η άυλη υπόσταση του σώματος, η οποία έρχεται σε σύγκρουση με το υλικό. Η σύγχρονη κοινωνία, ένα προϊόν του προτεσταντικού τρόπου λειτουργίας του κόσμου, βασίστηκε στην αντιπαράθεση του νου με το σώμα. Η παραπάνω σύγκρουση, καθόριζε συνθήκες και καταστάσεις (καλό – κακό, πολιτισμένος – πρωτόγονος). Ο χαρακτηρισμός των κοινωνικών συνθηκών σε καλό και σε κακό, αποτέλεσε το απόλυτο επιχείρημα για την έξαρση της αποικιοκρατίας και την υποδούλωση των υπόλοιπων πολιτισμών της Γης στον Δυτικό κόσμο (Μακρυνιώτη, 2004).

Κατά τον 20^ο αιώνα ασκείται κριτική στα δίπολα που σχετίζονται με το σώμα. Τα συμπεράσματα του διαφωτισμού αμφισβητούνται από την επιστημονική κοινότητα, όπου μέσα σε αυτούς βρίσκονται οι Μ. Φουκώ και Ρ. Bourdieu (Μακρυνιώτη, 2004). Το θεωρητικό πλαίσιο του Μ. Φουκώ και Ρ. Bourdieu θα αναλυθεί σε επόμενες ενότητες. Εν συντομία, ο Μ. Φουκώ ορίζει το σώμα ως κεντρικό σημείο του θεωρητικού του πλαισίου. Το σώμα, κατά τον Μ. Φουκώ, είναι ένας «πολιτικός στόχος» ο οποίος πρέπει να ελεγχθεί.

Οι ελεγκτικοί μηχανισμοί ρυθμίζουν και επιτηρούν τις λειτουργίες και τις εκφράσεις του σώματος στα υποκείμενα (Μακρυγιάννη, 2004).

Οι κοινωνικές αλλαγές των τελευταίων δεκαετιών του 20^{ου} αιώνα, όπου ένα μεγάλο μέρος αυτών προκλήθηκαν από νέες ασθένειες σεξουαλικά μεταδιδόμενες (όπως το AIDS), προκάλεσαν ζητήματα ταυτότητας στα υποκείμενα. Επιπροσθέτως, η μεγάλη πρόοδος που συντελέστηκε στην βιοϊατρική, στην βιολογία και σε άλλες θετικές επιστήμες, δημιούργησαν την ανάγκη για επανακαθορισμό του σώματος. Όπως ο Μ. Φουκώ, έτσι και ο Μ. Merleau – Ponty με την φαινομενολογική προσέγγιση του σώματος¹, καθώς επίσης και το φεμινιστικό κίνημα, επανεξετάζουν το σώμα ως επιστημονικό αντικείμενο μελέτης στις συνθήκες της ύστερης νεωτερικότητας² (Μακρυγιάννη, 2004).

Πέρα από την εξωτερική ματιά, όσον αφορά την έννοια του σώματος, οι θεωρητικοί Parsons, Bourdieu και Giddens προσπάθησαν να εξηγήσουν το σώμα εκ των έσω, δίνοντας ορισμούς στις σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ του ατόμου κοινωνού και της κοινωνίας σαν σύνολο (κοινωνικό όλο) (Μουζέλης, 2000, σ. 176).

1.2 Επιλογή θεωρητικού πλαισίου.

1.2.1 Το σώμα ως τρόπος εξουσίας εξωτερικής αλλά και εσωτερικής.

Ο Μ. Foucault, ένας από τους πιο σημαντικούς στοχαστές του 20^{ου} αιώνα, ανέπτυξε ένα θεωρητικό πλαίσιο το οποίο αναλύει την έννοια της γνώσης, της εξουσίας και πώς αυτή μετασχηματίζεται σε βιοεξουσία³. Πώς αυτή διαμορφώνει θεσμούς, κοινωνικές πρακτικές αλλά και τον τρόπο, με τον οποίο το ίδιο το άτομο διαμορφώνει έναν δικό του υποκειμενικό εαυτό, μέσα από την γνώση για το σώμα του και την πειθαρχία στην γνώση

¹ Ο Μερλώ-Ποντύ (Maurice Merleau-Ponty), ένας από τους κορυφαίους φιλοσόφους της φαινομενολογίας, ανέπτυξε μια πρωτοποριακή προσέγγιση για το σώμα, το οποίο έθεσε στο κέντρο της φιλοσοφίας του για την ανθρώπινη εμπειρία. Η προσέγγισή του διαφοροποιείται από τις παραδοσιακές δυιστικές αντιλήψεις, που χωρίζουν το σώμα από το πνεύμα, και προτείνει μια ολιστική θεώρηση του ανθρώπου (Merleau-Ponty, M. 1945).

² Η φάση της κοινωνίας που διαδέχεται την νεωτερικότητα και χαρακτηρίζεται από τοπική αυτονομία, ενισχυμένη αβεβαιότητα, παγκοσμιοποίηση και υψηλή πολυπλοκότητα στις κοινωνικές δομές (Giddens, 1990).

³ Η έννοια της βιοεξουσίας απεικονίζει την εξουσία που ασκείται πάνω στην ζωή των ατόμων με τρόπο τέτοιο ώστε να ρυθμίζονται οι πληθυσμοί και τα σώματα των ατόμων που απαρτίζουν τους πληθυσμούς (Foucault, M., 1976).

(Φωτεινός, 2015, σ.329, όπ. αναφ. στο Πουρκός). Από τα παραπάνω, μπορεί να συμπεράνει κανείς πως το σώμα ως υλική διάσταση του εαυτού ελέγχεται. Μάλιστα, κατά τον M. Foucault, η στάση του σώματος του ατόμου, η κίνησή του και τα κοινωνικά πεδία όπου συμμετέχει, τίθενται υπό διαρκή έλεγχο και επιτήρηση. Οι μηχανισμοί επιτήρησης είναι το κράτος με τους θεσμούς του και η κοινωνία (Πουρκός, 2017).

1.2.2 Το σώμα ως αφετηρία και ως τέλος της καθημερινότητας των ατόμων.

Σύμφωνα με έναν σύγχρονο θεωρητικό, τον Μπιουνγκ-Τσουλ Χαν (2015, σ. 41), ένα βασικό χαρακτηριστικό των κοινωνιών του 21^{ου} αιώνα είναι η νεύρωση που διακατέχει τα άτομα που απαρτίζουν αυτές τις κοινωνίες. Τα άτομα απειλούνται από την επικοινωνία κάθε είδους (δικτυακός ιστός, μέσα μαζικής επικοινωνίας, κοινωνικό περιβάλλον). Η υπερπληροφόρηση που λαμβάνουν μέσα από τα δίκτυα επικοινωνίας, τους οδηγεί σε παθήσεις του νευρικού συστήματος, όπως για παράδειγμα η κατάθλιψη, η οριακή διαταραχή της προσωπικότητας, η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και το σύνδρομο Burn-out⁴.

Τα άτομα μέσα από ένα καθεστώς υπερπαραγωγής και υπερεπίδοσης οδηγούνται σε μία βίαιη θετικότητα (Χαν, 2015). Αντίθετα με τον Baudrillard, ο οποίος θεωρεί πως η βία προϋποθέτει την ύπαρξη της εχθρότητας (Baudrillard, 2002 όπ. αναφ. στο Χαν, 2015, σ. 49), η επιβεβλημένη θετικότητα αναπτύσσεται σε μία κοινωνία συναίνεσης και ειρήνης (Χαν, 2015). Η «πειθαρχική κοινωνία» του Φουκώ (1975) όπου η εξουσία ασκείται μέσα από τους θεσμούς όπως για παράδειγμα η εκπαίδευση, τα στρατόπεδα και οι φυλακές, θεσμοί οι οποίοι καταγράφουν και επιτηρούν τα υποκείμενα με τελικό στόχο την αυτοπειθαρχία των υποκειμένων, αντικαθίσταται από την κοινωνία των κέντρων φυσικής αγωγής (άριστη φυσική κατάσταση), των εμπορικών κέντρων (αγοραστική ισχύ) , των ιατρικών κέντρων (βέλτιστη υγεία) (Χαν, 2015, σ. 53). Η κοινωνία του 21^{ου} αιώνα αντικαθιστά την κοινωνία του 20^{ου} αιώνα. Είναι μία κοινωνία με κεντρικό χαρακτηριστικό την απόδοση. Τα άτομα της κοινωνίας ονομάζονται πλέον, «επιδοσιακά υποκείμενα» τα οποία νιώθουν την υποχρέωση να αποδίδουν όλο και πιο πολύ (Χαν, 2015, σ. 12). Η υποχρέωση αυτή της υπερεπίδοσης ξεκινά και καταλήγει στο ίδιο το άτομο. Ο Χαν

⁴ Το συγκεκριμένο σύνδρομο αναφέρεται στην ανάγκη του ατόμου να αποδίδει όλο και πιο πολύ, σε συνδυασμό με την απουσία αποπεράτωσης του έργου και της εργασίας, οδηγώντας το άτομο στην κόπωση. Στην φθορά του ατόμου από τον εαυτό του (Χαν, 2015).

υποστηρίζει ότι οι αρχές του υποκειμένου δεν πρέπει να είναι η υπακοή ο νόμος και το καθήκον, παρά η ελευθερία, η επιθυμία και οι κλίσεις του (σ.12). Το άτομο ορίζει ως «αφεντικό» τον εαυτό του. Έτσι, με αυτό τον τρόπο δημιουργούνται νέοι εσωτερικοί εξαναγκασμοί και μία σχέση εσωτερικού ναρκισσισμού (Χαν, 2015, σ. 12). Πλέον δεν υπάρχει ένα άλλο υποκείμενο που μπορεί να ασκήσει εξουσία στο «εγώ»⁵ του ατόμου. Συνεπώς, δημιουργείται μία κρίση ανταμοιβής, όπου το άτομο καλείται να επιβραβεύσει τον ίδιο του τον εαυτό (Χαν, 2015, σ. 12). Αποτέλεσμα αυτής της ιδιότυπης σχέσης του υποκειμένου με τον εαυτό του είναι η συνέπεια της μη περατωμένης εργασίας (Χαν, 2015, σ.13). Ο ναρκισσισμός που δημιουργείται, οδηγεί το άτομο διαρκώς στην αναζήτηση νέων εμπειριών, εφόσον τίποτα δεν είναι αρκετό για αυτόν (Χαν, 2015, σ. 13).

⁵ Το συνειδητό κομμάτι της ψυχής (Φρόιντ, 1923/1944, σ. 17).

2 Ιστορία και εξέλιξη της άσκησης.

2.1 Άσκηση.

Με την είσοδο του ανθρώπου στον 21^ο αιώνα, ένα από τα χαρακτηριστικά γνώρίσματα που θα μπορούσαν να προσδιορίσουν τον κινησιολογικό χαρακτήρα της ανθρωπότητας, ήταν η συνεχής επιδίωξη της κίνησης και της άσκησης. Η συνεχής αναζήτηση της βελτίωσης της φυσικής κατάστασης. Από τα προϊστορικά χρόνια, η αναζήτηση της φυσικής άσκησης καθοδηγούνταν από την ανάγκη για την επιβίωση. Επιτυγχάνονταν διαμέσου της επίπονης διαδικασίας του κυνηγιού και της συλλογής τροφής. Σήμερα, αν και ο άνθρωπος δεν χρησιμοποιεί την φυσική του κατάσταση για την απόκτηση τροφής, η υγεία και η ευημερία των ανθρώπων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο της φυσικής κατάστασης που διαθέτουν (Dalleck & Kravitz, 2002).

2.1.1 Δεύτερος παγκόσμιος πόλεμος.

Στα χρόνια που προηγήθηκαν και στα χρόνια που ακολούθησαν τον δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, το σώμα εργαλειοποιείται και χρησιμοποιείται προπαγανδιστικά. Σημαντικότερο παράδειγμα αποτελούν οι Ολυμπιακοί Αγώνες το 1936, στο Βερολίνο της ναζιστικής Γερμανίας, όπου με την χρησιμοποίηση πολλών κινηματογραφικών ταινιών με θέμα την έννοια του υγιούς σώματος σαν εργαλείο του λαού, εξασφαλίζεται η στρατιωτική και πολιτική επικράτηση έναντι των γειτονικών κρατών, πριν και μετά την τέλεση των Ολυμπιακών Αγώνων (Sevilimis et al., 2023, σ. 10). Την ίδια περίοδο, στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, ο Jack Lalanne ανοίγει το πρώτο γυμναστήριο, όμοιο με την σημερινή μορφή των γυμναστηρίων. Ο Lalanne σχεδίασε και ανέπτυξε τα πρώτα μηχανήματα ποδιών, τα μηχανήματα με τροχαλίες και μηχανισμούς επιλογής βάρους, που χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα στη βιομηχανία της γυμναστικής. Εφηύρε το αρχικό μοντέλο του μηχανήματος που αργότερα έγινε το μηχανήμα Smith. Ο Jack LaLanne ήταν ένας αθλητικός άνθρωπος που υποστήριζε πως διαμέσου της μεθόδου της εκγύμνασης με

τροχαλίες, βελτιώνεται η φυσική κατάσταση των αθλουμένων και συνεπώς η υγεία τους (Sevilmis et al., 2023, σ.10).

2.1.2 Δεκαετίες 1950 και 1960.

Από το 1950 και έπειτα, η γυμναστική εμπορευματοποιείται και συνυπολογίζεται με τα οικονομικά οφέλη που αποφέρει για τους επαγγελματίες υγείας και όσους σχετίζονται επαγγελματικά με τον χώρο της γυμναστικής. Ο Steeve Reeves αποτελεί εμβληματική μορφή της γυμναστικής γυμναστήριου τόσο στην Αμερική όσο και στον υπόλοιπο κόσμο. Ο ίδιος κατείχε άριστη φυσική κατάσταση με εύρωστο και σμιλευμένο σώμα, το οποίο προωθούσε με τις ταινίες όπου συμμετείχε ως Ηρακλής (Sevilmis et al., 2023, σ. 10).

Η εξέλιξη που μπορεί να θεωρηθεί ως σημείο καμπής στην ιστορία της γυμναστικής είναι η εμφάνιση του ποδηλάτου γυμναστικής. Αυτό εφευρέθηκε το 1968 από τον Keene P. Dimick. Το ποδήλατο γυμναστικής, το οποίο εφηύρε ο Dimick για να βελτιώσει τη δική του σωματική διάπλαση, εξαπλώθηκε σε όλο τον κόσμο σε σύντομο χρονικό διάστημα και έγραψε ιστορία ως μία σημαντική καινοτομία στη γυμναστική. Το ποδήλατο άρχισε να χρησιμοποιείται σε πολλούς αθλητικούς συλλόγους και μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα έγινε βασικό μέρος της γυμναστικής (Sevilmis et al., 2023).

Η Jane Fonda (ηθοποιός, γεννημένη το 1937), θεωρείται η «μητέρα» της αεροβικής γυμναστικής με την μορφή που εκτελείται στα γυμναστήρια σήμερα. Εκτέλεση, δηλαδή, κινήσεων στο χώρο που περιλαμβάνουν άλματα, βήματα, τροχάδην και χορό με συνοδεία μουσικής και σε μία περίμετρο περίπου ενός μέτρου από τον κεντρικό άξονα του αθλούμενου (Sevilmis et al, 2023, σ. 11). Η καινοτομία αυτή εξαπλώθηκε γρήγορα, καθώς οι αστέρες του Χόλυγουντ άρχισαν να κυκλοφορούν τα δικά τους βίντεο γυμναστικής. Μαζί με αυτή την καινοτομία, βιβλία, συμβουλές διατροφής, ρούχα, συλλογές, εξοπλισμός γυμναστικής και βοηθητικός εξοπλισμός διατέθηκαν επίσης στην αγορά. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα, ο ανταγωνισμός που δημιουργήθηκε από την είσοδο νέων συστημάτων γυμναστικής στην άσκηση του ατόμου, να οδηγήσει τους δημιουργούς αυτών των συστημάτων στην αναζήτηση της τελειότητας. Παράλληλα, χρησιμοποιήθηκαν συμπληρώματα διατροφής για την ενίσχυση της προπόνησης. Η σημασία των μέσων ενημέρωσης και της διαφήμισης, αναμφίβολα, συνέβαλε στην ανάπτυξη της γυμναστικής, αυτή την περίοδο (Sevilmis et al., 2023).

2.1.3 Εμπορευματοποίηση του σώματος (δεκαετία 1970).

Την δεκαετία του 1970 η γυμναστική εμπορευματοποιήθηκε πυροδοτώντας μία σημαντική αύξηση του αριθμού των εμπορικών γυμναστηρίων, των ιδιωτικών αθλητικών συλλόγων, των αλυσίδων γυμναστηρίων, των διεθνών αθλητικών περιοδικών, των προπονητών φυσικής αγωγής, κ.λπ. (Sevilmis et al., 2023, σ.11). Μετά από αυτή την περίοδο, ξεκίνησε μια επιταχυνόμενη εμπορευματοποίηση στον τομέα της γυμναστικής. Κυριότερος εκφραστής εκείνης της περιόδου ήταν ο Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ, ο οποίος το 1976 μετέτρεψε ένα άγνωστο ανδρικό άθλημα, το bodybuilding, σε φαινόμενο γυμναστικής σε ένα βράδυ (Sevilmis et al., 2023).

2.1.4 Δεκαετία του 1980 και μέχρι σήμερα.

Από το 1985, όροι όπως σωματική δραστηριότητα, άσκηση, fitness training, training, fitness και physical fitness συχνά συγχέονται μεταξύ τους και μερικές φορές χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Η ραγδαία κοινωνικοοικονομική και δημογραφική μεταβολή οδήγησε στην ανάγκη της χρησιμοποίησης των εφαρμογών της τεχνολογίας, στον χώρο της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού (Paoli & Bianco, 2015).

Την τελευταία δεκαετία, οι δραστηριότητες που σχετίζονται με την άσκηση, έχουν εξελιχθεί περιλαμβάνοντας αεροβικές ασκήσεις, βήματα σε step, ελαφρό τρέξιμο, ασκήσεις με βοηθήματα (λάστιχα, TPX, μπάλες Pilates) και ασκήσεις με βάρη. Βοηθήματα τα οποία παρέχουν την δυνατότητα σε μεγάλο πλήθος ατόμων να γυμνασθούν ώστε να βελτιώσουν την φυσική τους κατάσταση (Paoli & Bianco, 2015). Ταυτόχρονα με τις δημοφιλείς μορφές άσκησης, χρησιμοποιούνται κάποιες λιγότερο δημοφιλείς, όπως είναι η ζούμπα, η εσωτερική ποδηλασία, το cross fit, οι pilates, η yoga και άλλες (Paoli & Bianco, 2015).

2.2 Κοινωνικοπολιτικές εξελίξεις που καθιέρωσαν την εξατομικευμένη άσκηση.

Από το 1985, όροι όπως σωματική δραστηριότητα, άσκηση, προπόνηση φυσικής κατάστασης, προπόνηση και φυσική κατάσταση, συχνά συγχέονται μεταξύ τους και μερικές φορές χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Οι γρήγορες κοινωνικοοικονομικές και δημογραφικές μεταλλάξεις, η ανάγκη να επωφεληθούν τα άτομα από τη φυσική διάσταση του φαινομένου της ανάγκης για γυμναστική, έχουν οδηγήσει σε μετασχηματισμό της εφαρμογής της σωματικής άσκησης, η οποία σήμερα ικανοποιεί διαφορετικούς στόχους και διαφορετικές ανάγκες. Αποτέλεσμα των παραπάνω αποτελεί το γεγονός της μείωσης της ζήτησης του οργανωμένου αθλητισμού, των ανταγωνιστικών αθλημάτων ενώ αντίθετα της αύξησης των εξατομικευμένων σωματικών δραστηριοτήτων. Οι τελευταίες στοχεύουν στην επίτευξη διαφορετικών στόχων όπως για παράδειγμα την επίτευξη εσωτερικής ισορροπίας ή την κατάκτηση της ψυχοσωματικής ευεξίας (Paoli & Bianco, 2015).

2.2.1 Εξατομικευμένη άσκηση – ορισμός και σκοπός αυτής.

Στην ξένη βιβλιογραφία δεν υπάρχει σαφής ορισμός της εξατομικευμένης άσκησης. Το 2004, ο Brooks κάνει λόγο για προπόνηση ένας προς έναν. Προσπαθώντας να παραθέσει έναν ορισμό για την εξατομικευμένη άσκηση σύμφωνα με τον D.S. Brooks, ο συγγραφέας της παρούσας εργασίας αναγράφει πως : η εξατομικευμένη άσκηση αναφέρεται στην άσκηση η οποία πραγματοποιείται μεταξύ δύο ατόμων όπου το ένα άτομο αναλαμβάνει τον ρόλο του καθοδηγητή, ενώ ένα δεύτερο άτομο αναλαμβάνει τον ρόλο του εκτελεστή, σε συγκεκριμένο χώρο καθορισμένο από τον καθοδηγητή ή από τον εκτελεστή ή από κοινού. Η θέση του καθοδηγητή καταλαμβάνεται από έναν επαγγελματία γυμναστή με γνώσεις φυσικής αγωγής. Η θέση του εκτελεστή καλύπτεται από τον ενδιαφερόμενο αθλούμενο. Σκοπός της εξατομικευμένης άσκησης είναι η κάλυψη των ιδιαίτερων αναγκών του υποκειμένου, που ασκείται υπό την ατομική επίβλεψη του γυμναστή, δηλαδή εξατομικευμένα και η επίτευξη των ειδικών στόχων μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων, που έχουν προκύψει έπειτα από συνεννόηση των δύο ατόμων. Η κάλυψη των αναγκών σε σχέση με την φυσική κατάσταση, την υγεία και την ευμορφία του σώματος του εκάστοτε αθλούμενου, πραγματοποιείται με πρόγραμμα γυμναστικής το

οποίο ο αθλούμενος ή η αθλούμενη δύναται να ακολουθεί για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα ή καθ' όλη την διάρκεια της ζωής του/της (Brooks 2004, σ.4).

2.2.2 Ιστορία της εξατομικευμένης άσκησης.

Η ιδέα του εξατομικευμένου προγράμματος γυμναστικής, όπως παρουσιάζεται στις μέρες μας, υπάρχει για πάνω από εκατό χρόνια (Brooks, 2004). Όμως οι όροι επαγγελματίας γυμναστής φυσικής αγωγής, προπονητής εξατομικευμένης άσκησης και προσωπικός επαγγελματίας εξατομικευμένης άσκησης είναι σύγχρονοι και αποτέλεσμα της εξελικτικής πορείας της εξατομικευμένης άσκησης των τελευταίων δεκαετιών (Brooks, 2004). Η αρχή της εξατομικευμένης άσκησης ή personal training όπως έχει επικρατήσει χαρακτηριστικά η ορολογία για την εξατομικευμένη άσκηση στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, δεν είναι ξεκάθαρη, ούτε και ποιος ήταν ο ιδρυτής, αυτός ή αυτή, δηλαδή, που εφάρμοσε πρώτα την συγκεκριμένη μέθοδο εκγύμνασης. Στην δεκαετία του 1920 ο Charles Atlas (Angelo Siciliana)⁶ με την προώθηση του δικού του προγράμματος γυμναστικής, ίσως μπορεί να θεωρηθεί ως το άτομο που διαιώνισε την ιδέα της εξατομικευμένης άσκησης με σκοπό την επίτευξη της δημιουργίας μεγάλων μυών και καλλίγραμμου σώματος (Brooks 2004). Θα μπορούσε να πει κάποιος πως η εξατομικευμένη άσκηση ήταν ένα δημιούργημα των «δυνατών αντρών» της εποχής εκείνης το οποίο απέβλεπε στην οπτική ικανοποίηση του ασκούμενου ενώ παράλληλα κέρδιζε και τα επιφωνήματα των υπολοίπων (Brooks, 2004).

Στα τέλη της δεκαετίας του 1970 και στις αρχές της δεκαετίας του 1980, οι γυμναστές στη Νέα Υόρκη και το Λος Άντζελες άρχισαν να δημιουργούν τα θεμέλια της εξατομικευμένης προπόνησης. Δημιουργήθηκε ένα παλιρροϊκό κύμα εξατομικευμένης άσκησης, όπου εφαρμόστηκε από πολλούς γυμναστές στην Αμερική, αλλά και από πολλούς «εμπειρικούς» ασκούμενους χωρίς γνώσεις φυσικής αγωγής, φυσιολογίας και ιατρικής, οι οποίοι βρήκαν στην εξατομικευμένη άσκηση όλα τα στοιχεία που ήθελαν για να τους κρατήσει αμείωτο το ενδιαφέρον (Brooks, 2004).

⁶ Ο Angelo Siciliana θεωρείται ο θεμελιωτής της μεθόδου bodybuilding (https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Atlas).

Κάποιοι από αυτούς ήταν άτομα παγκόσμιας αναγνωσιμότητας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτέλεσε ο Arnold Schwarzenegger ο οποίος το 1976 με την ταινία Pumping iron συνέβαλε στην διάδοση της εξατομικευμένης άσκησης δημιουργώντας καινούργιες τάσεις για την εποχή του. Ο ίδιος, με την παγκόσμια αναγνωρισιμότητα του, προώθησε την ιδέα της εξατομικευμένης άσκησης με βάρη, δημιουργώντας παγκόσμια τάση σε μία νύχτα (Paoli & Bianco, 2015). Ο Arnold Schwarzenegger όπου μέχρι το 1975 είχε κατακτήσει 5 τίτλους Mr. Olympia στους παγκόσμιους αγώνες bodybuilding, προετοιμαζόταν για την διεκδίκηση του έκτου τίτλου την συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Αυτός προπονούταν υπό την ατομική επίβλεψη γυμναστών, οι οποίοι κατά την ώρα της προπόνησης χρησιμοποιούσαν όλες τις επαγγελματικές γνώσεις που κατείχαν, για να βελτιώσουν την σωματική δομή τους, παρέχοντας εξατομικευμένες υπηρεσίες (Paoli & Bianco, 2015).

Κατά την δεκαετία του 80, οι ενθουσιώδεις λάτρεις της εξατομικευμένης άσκησης, συνέρρεαν σε αυτή τη φρενίτιδα της γυμναστικής με κάθε κόστος, πιστεύοντας ότι ο πόνος είναι κέρδος, και εμπιστεύονταν τόσο τους προσωπικούς γυμναστές όσο και τους εκπαιδευτές ομαδικής γυμναστικής. Αυτοί, αν και δεν είχαν επαρκείς γνώσεις γυμναστικής, κέρδιζαν την εμπιστοσύνη των αθλουμένων, αν και μπορεί να μην είχαν τα απαραίτητα προσόντα για να παρουσιάσουν τη γυμναστική με λογικό, προοδευτικό και αποτελεσματικό τρόπο. Η προσέγγιση του «όλα ή τίποτα» έβρισκε ενθάρρυνση από πολλούς επαγγελματίες της γυμναστικής (Brooks, 2004).

Κατά το τέλος της δεκαετίας το 1980 η προβολή της εξατομικευμένης άσκησης από τα μέσα επικοινωνίας της εποχής φτάνει στο αποκορύφωμά της. Πολλά άρθρα αναφέρουν την Νέα Υόρκη και το Λος Άντζελες ως τα σημεία όπου ξεκινά να εφαρμόζεται συστηματικά η εξατομικευμένη άσκηση με πολλές διασημότητες των παραπάνω περιοχών να διαφημίζουν την εξατομικευμένη άσκηση ως μία μέθοδο γυμναστικής των «πλουσίων» (Brooks, 2004). Πληθώρα των μέσων μαζικής επικοινωνίας ανέφεραν τους προσωπικούς γυμναστές των διασημοτήτων ως αυθεντίες στον τομέα τους (Brooks, 2004).

Στην δεκαετία του 1990, ο «αθλούμενος – καταναλωτής» ήταν πιο επιφυλακτικός, ίσως λόγω τραυματισμού, απογοήτευσης, εξουθένωσης ή κακών προπονητικών αποτελεσμάτων. Αυτός, απαιτούσε από τους γυμναστές να είναι επαρκώς καταρτισμένοι. Ένας λόγος που οι γυμναστές της εποχής δεν ήταν επαρκώς καταρτισμένοι ήταν ο

χαμηλός ανταγωνισμός μεταξύ των γυμναστών, ο οποίος έδινε το περιθώριο σε άτομα που είχαν μία εμπειρική γνώση των τεχνικών και μεθόδων της εξατομικευμένης άσκησης, να δραστηριοποιηθούν επαγγελματικά στο χώρο αυτό. Μάλιστα αρχές της δεκαετίας του 1990 αρκετοί γυμναστές ήταν αυτοδίδακτοι ενώ η ζήτηση για εξατομικευμένη άσκηση αυξανόταν ραγδαία (Brooks, 2004). Και τούτο γιατί την ίδια εποχή, υπήρχε μεγάλη ποικιλία πηγών ενημέρωσης όπως είναι οι εφημερίδες, η τηλεόραση, τα περιοδικά, καθώς και διάφορες εκδόσεις για την υγεία και τη φυσική κατάσταση και βέβαια, το διαδίκτυο. Η πρόσβαση σε πληροφορίες όπως αυτή, δίδασκε στον καταναλωτή τι να περιμένει από έναν προσωπικό γυμναστή που αυτοαποκαλούνταν επαγγελματίας fitness (Brooks, 2004). Η ραγδαία εξάπλωση και ανάπτυξη της εξατομικευμένης άσκησης ως μία ακμάζουσα βιομηχανία γυμναστικής ήταν πραγματικά εκπληκτική. Η προσωπική προπόνηση αυξανόταν με ρυθμό 25% ανά έτος (Brooks, 2004, σ. 6).

Στην δεκαετία του 2000, στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής απασχολούνταν πάνω από 400.000 γυμναστές εξατομικευμένης άσκησης (Brooks, 2004). Ο κόσμος διαρκώς αναζητούσε πληροφορίες που έχουν σχέση με τον επαγγελματισμό και την αποτελεσματικότητα των γυμναστών και των ιδιαίτερων προγραμμάτων γυμναστικής αυτών, με στόχο την ατομική άσκηση με ασφάλεια, αποτελεσματικότητα και ευχαρίστηση (Brooks, 2004).

2.2.3 Η εξατομικευμένη άσκηση στην Ελλάδα σήμερα.

Για την εξατομικευμένη άσκηση στην Ελλάδα, λίγα στοιχεία υπάρχουν. Σύμφωνα με τους Bartakoulis et all (2020), οι δέκα σημαντικότερες τάσεις κατά σειρά προτεραιότητας για άσκηση στην Ελλάδα, είναι η εξατομικευμένη άσκηση, η ιατρική άσκηση, η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης, η προπόνηση μικρών ομάδων, η λειτουργική γυμναστική, η προπόνηση με σωματικό βάρος, η άσκηση για απώλεια βάρους, η κυκλική προπόνηση, η προπόνηση δύναμης με ελεύθερα βάρη και τα προγράμματα γυμναστικής για ηλικιωμένους. Οι Bartakoulis et all (2020) καταδεικνύουν την εξατομικευμένη άσκηση ως την πιο δημοφιλή μέθοδο προπόνησης στον Ελλαδικό χώρο διότι σχετίζεται με την βελτίωση της υγείας. Αφορά όλες τις ηλικιακές ομάδες συμπεριλαμβανομένων των ηλικιωμένων, των παιδιών και των ενηλίκων με χρόνιες παθήσεις. Οι μέθοδοι προπόνησης, οι οποίες σχετίζονται με την βελτίωση της υγείας, προτιμώνται από την

πλειοψηφία των αθλουμένων, παράλληλα όμως οι παραδοσιακές μέθοδοι προπόνησης διατηρούν την δημοφιλία τους (Batrakoulis et all.,2020).

2.2.4 Εργασιακό καθεστώς των γυμναστών της εξατομικευμένης άσκησης στην Ελλάδα.

Στην Ελλάδα σήμερα οι επαγγελματίες φυσικής αγωγής που δραστηριοποιούνται στον χώρο του personal training δεν αποτελούν μία επαγγελματική κατηγορία. Υπάρχουν οι ιδιοκτήτες επαγγελματικών χώρων (personal training studios) οι οποίοι βρίσκονται κατά πλειοψηφία, σε σημεία εμφανή και κεντρικά στις πόλεις του ελλαδικού χώρου. Ταυτόχρονα δραστηριοποιούνται ατομικά γυμναστές-στριες, οι οποίοι-ες είτε συνεργάζονται με χώρους όπου παρέχονται υπηρεσίες εξατομικευμένης άσκησης, είτε παρέχουν υπηρεσίες κατ' οικον. Τα γυμναστήρια εξατομικευμένης άσκησης διαφημίζονται κυρίως από το διαδίκτυο ενώ οι ατομικοί επαγγελματίες αναζητούν νέους πελάτες στον χώρο όπου δραστηριοποιούνται καθημερινά και σε επαγγελματικές ιστοσελίδες, οι οποίες είναι δημιουργημένες για την προβολή των επαγγελματιών που προσφέρουν υπηρεσίες στο διαδίκτυο. Οι επαγγελματίες εξατομικευμένης άσκησης μοιράζονται ισόποσα και στα δύο φύλα με τις γυναίκες να προωθούν την μέθοδο των πιλάτες ως μία μορφή εκγύμνασης εξατομικευμένα. Οι άντρες προσωπικοί γυμναστές προτιμούν μεθόδους όπως εξατομικευμένη άσκηση με βάρη ή με βάρη kettlebells.

3 Μεθοδολογία.

Κατά την διαδικασία της έρευνας, ο γράφοντας θεώρησε αναγκαίο, με βάση τους στόχους που είχε θέσει, να πραγματοποιηθούν συνεντεύξεις με έναν αριθμό υποκειμένων. Τα άτομα που συμμετείχαν στην διαδικασία ήταν εφτά. Στόχος ήταν μέσα από την διαδικασία του διαλόγου, τα υποκείμενα να παρουσιάσουν τις βαθύτερες συνδέσεις που είχαν με την εξατομικευμένη άσκηση και με το πεδίο όπου την περιβάλλει (γυμναστής, χώρος όπου πραγματοποιείται η προπόνηση, συναθλούμενοι, σχέσεις μεταξύ τους κ.α.). Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο ερευνητής βοηθούσε την διαδικασία της συνέντευξης με ερωτήσεις ανοικτού τύπου. Θέλοντας να διατηρηθεί η ανωνυμία των υποκειμένων, ο ερευνητής ονοματίζει διαφορετικά τα υποκείμενα. Στις παρακάτω υποενότητες αναλύονται τα ερευνητικά ερωτήματα που απασχόλησαν τον ερευνητή και που εκμαιεύθηκαν έπειτα από την ανάλυση του διαλόγου με τους συμμετέχοντες.

Στο παρόν σημείο αξίζει να διευκρινισθεί πως η έρευνα, με την μορφή του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε σαν μία προ-ερευνητική διαδικασία. Τα αποτελέσματα αυτής χρησίμευσαν στην μετέπειτα επιλογή των ατόμων τα οποία συμμετείχαν στην διαδικασία των συνεντεύξεων. Η συνεισφορά των επιλεγμένων ατόμων στην παρούσα ερευνητική εργασία, υπήρξε ιδιαίτερα σημαντική. Η εμπειρία τους από την άσκηση εξατομικευμένα καθώς και τα βιώματα, όπως είναι διαμορφωμένα από αυτήν την διαδικασία, βοήθησαν τον ερευνητή να εκμαιεύσει μέσα από την διαδικασία των ελεύθερων συζητήσεων κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων, τις βαθύτερες συνδέσεις και τα νοήματα που παρήγαγε η εφαρμογή της εξατομικευμένης άσκησης σε αυτούς-ές.

3.1 Χαρακτηρισμός μεθόδου (ποσοτική – ποιοτική).

Η παρούσα εργασία, περιέχει στοιχεία ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας. Σε αντίθεση με την ποσοτική⁷, η ποιοτική έρευνα αιχμαλωτίζει συναισθήματα, σκέψεις, εμπειρίες, απόψεις, μεταβλητές δηλαδή, που δεν είναι δυνατόν να μετρηθούν ποσοτικά (Σπύρος,

⁷ Έρευνα όπου συλλέγονται και αναλύονται αριθμητικά δεδομένα ώστε να μετρηθούν αριθμητικά τα ευρήματα της έρευνας, τα οποία εν συνεχεία αναλύονται στατιστικά με σκοπό την διεξαγωγή τελικών συμπερασμάτων ποσοτικού χαρακτήρα ως προς την μεταξύ τους σχέση των ερευνητικών μεταβλητών (Σπύρος, χ.χ., σ. 5).

χ.χ.). Για τους παραπάνω λόγους στην παρούσα εργασία χρησιμοποιήθηκαν τα ερευνητικά εργαλεία του ερωτηματολογίου και της συνέντευξης. Βέβαια, η χρησιμοποίηση ερωτηματολογίου και η παροχή δυνατότητας στα υποκείμενα της έρευνας, συμπλήρωσης του, καθορίζει και τον ποσοτικό χαρακτήρα αυτής (Ζαϊμάκης, 2020).

Όσον αφορά την ποσοτική έρευνα της παρούσης διπλωματικής εργασίας, αυτή πραγματοποιήθηκε με την μορφή του ερωτηματολογίου. Η ποσοτική έρευνα στον αθλητισμό λαμβάνει επιρροές από τον δομολειτουργισμό και τον εμπειρισμό των Α. Comte και του E. Durkheim (Ζαϊμάκης, 2020). Βασική παραδοχή αποτελεί το γεγονός πως μέσα από την συστηματική έρευνα, οι κοινωνικές σχέσεις και οι δομές που χαρακτηρίζουν τις εκάστοτε κοινωνικές πραγματικότητες, μπορούν να μελετηθούν και να εξαχθούν εμπειρικά συμπεράσματα (Ζαϊμάκης, 2020). Στην παρούσα εργασία και με την χρησιμοποίηση του ερωτηματολογίου, ο ερευνητής προσπαθεί να προσεγγίσει την κοινωνική πραγματικότητα του πεδίου της εξατομικευμένης άσκησης. Οι σχέσεις μεταξύ του αθλούμενου και του γυμναστή, του αθλούμενου με τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν την εξατομικευμένη άσκηση, καθώς επίσης και τις προσδοκίες που έχει από αυτή , μελετούνται και διερευνώνται. Στο τέλος, ο ερευνητής καταλήγει σε συγκεκριμένα συμπεράσματα και ανακαλύπτει την μορφή των σχέσεων μεταξύ των κοινωνικών δομών που προσδιορίζουν την εξατομικευμένη άσκηση.

Το ερωτηματολόγιο αποτελεί μία αντικειμενική μέθοδο παρατήρησης και έρευνας (Ζαϊμάκης, 2020). Ιδιαίτερα, στην παρούσα εργασία όπου ο ερευνητής είναι και ο ίδιος καθηγητής Φυσικής Αγωγής και δραστηριοποιείται επαγγελματικά στο χώρο της εξατομικευμένης άσκησης, η αντικειμενική παρατήρηση και ανάλυση των ευρημάτων βοηθά τον ίδιο να αναδείξει τα αίτια και τους ιδιαίτερους κανόνες που διέπουν το κοινωνικό φαινόμενο της εξατομικευμένης άσκησης (Ζαϊμάκης, 2020, σ. 5). Η ποσοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε στην παρούσα διπλωματική εργασία με την μέθοδο του ερωτηματολογίου, βοήθησε τους συμμετέχοντες να αποτυπώσουν με ακρίβεια και με μαθηματική λογική τις απόψεις τους σχετικά με την εξατομικευμένη άσκηση. Λειτουργώντας επαγωγικά, επέλεξαν τις κατάλληλες απαντήσεις που χαρακτήριζαν τους ίδιους. Η αντικειμενικότητα, η μαθηματική λογική, η ευκολία χρήσης καταδεικνύονται κατά τον Ζαϊμάκη (2020) με την ποσοτική μέθοδο. Συγκεκριμένα το ερωτηματολόγιο δείχνει να αποτελείται από «μία σειρά με τυποποιημένες ερωτήσεις που είναι αυστηρά προκαθορισμένες στην διατύπωση, το περιεχόμενο όπου με την σειρά τους εξετάζουν

ορισμένα κοινωνικά φαινόμενα σε σχέση με ορισμένες μεταβλητές (φύλο, ηλικία κλπ.). Οι απαντήσεις του ερωτηματολογίου, μέσα από την κατάλληλη στατιστική επεξεργασία και ανάλυση, μετατρέπονται σε δείκτες και δίνουν την δυνατότητα για επαληθεύσεις θεωρητικών υποθέσεων και για εμπειρικές γενικεύσεις».

Τέλος, η ποσοτική έρευνα της παρούσης εργασίας, βοήθησε στο να μετρηθούν και να αξιολογηθούν οι στάσεις, οι γνώμες, οι προτιμήσεις και οι απόψεις των συμμετεχόντων στην έρευνα, σε σχέση με την εξατομικευμένη άσκηση και τα δομικά στοιχεία που επιπλέον, αναδύονται, καταδύονται ή ενυπάρχουν στον βυθό του πεδίου της εξατομικευμένης άσκησης (Ζαϊμάκης, 2020).

Σχετικά με την ποιοτική μέθοδο έρευνας της παρούσης διπλωματικής εργασίας, βασικός στόχος είναι η εξερεύνηση των κρυφών νοημάτων, των αμφισημιών και των αντιφάσεων που παρατηρούνται στον λόγο των ατόμων κατά την διαδικασία της συνέντευξης (Ζαϊμάκης, 2020). Με τον παραπάνω τρόπο δίνεται η δυνατότητα στον ερευνητή να αντιληφθεί τον τρόπο σκέψης του συμμετέχοντα στην έρευνα και να προσεγγίσει το πεδίο της εξατομικευμένης άσκησης, με την υποκειμενική ματιά του ατόμου που συμμετέχει στην έρευνα (Ζαϊμάκης, 2020).

Ο τρόπος έκφρασης των υποκειμένων, το ηχόχρωμα του λόγου αυτών και η αμφίδρομη διαδικασία του διαλόγου, αποτελεί εργαλείο αναζήτησης των κρυφών νοημάτων που βρίσκονται πίσω από τις λέξεις και τις προτάσεις. Ερευνώνται ποιοτικά τα βαθύτερα νοήματα που υπάρχουν μέσα στον ιδιαίτερο κόσμο της εξατομικευμένης άσκησης και ταυτόχρονα αναλύονται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της (Ζαϊμάκης, 2020).

Με την ποιοτική μέθοδο ο ερευνητής αξιοποίησε έννοιες ανθρωπολογικού περιεχομένου με τελικό αποτέλεσμα την διεξαγωγή συμπερασμάτων. Με προσοχή και ευαισθησία ο γράφοντας άφησε τα άτομα να εκφραστούν ελεύθερα και υποκειμενικά. Αποτέλεσμα ήταν να ορίσουν εξατομικευμένα την σχέση τους με τα ιδιαίτερα δομικά στοιχεία και τους παράγοντες της εξατομικευμένης άσκησης. Απέκτησαν βήμα, ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματα που τους δημιουργεί η συμμετοχή τους στην άσκηση υπό την επίβλεψη γυμναστή και να αποδώσουν προφορικά τις εμπειρίες που κατείχαν από την άσκηση εξατομικευμένα.

3.2 Ερευνητικό μοντέλο

Σε μία κοινωνιολογική έρευνα, το θεωρητικό πλαίσιο, τα επιστημονικά αξιώματα και οι υπαρξιακές υποθέσεις συνδέονται άμεσα με τις στοχευμένες ερωτήσεις που πραγματοποιούνται μέσα από αυτήν. Αντίστοιχα, επιδρούν καταλυτικά στον προσδιορισμό της έρευνας ως προς τον χαρακτήρα της (Σπύρος, χ.χ.).

Το μοντέλο που επιλέχθηκε για την πραγματοποίηση της παρούσας εργασίας, είναι το ερμηνευτικό. Με το ερμηνευτικό μοντέλο, ο ερευνητής τονίζει την ατομική δράση των υποκειμένων, καθώς επίσης και τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται την πραγματικότητα (έξη⁸) στο συγκεκριμένο πεδίο της εξατομικευμένης άσκησης (Blanchard, 1995, όπ. αναφ. στο Σπύρος, χ.χ., σ. 1).

Η «ερμηνευτική επιστημολογία»⁹, η οποία ακολουθείται στην παρούσα εργασία, παρέχει την δυνατότητα στον μελετητή να γνωρίσει το Habitus (τον κοινωνικό κόσμο) των υπό μελέτη υποκειμένων, ερμηνεύοντας τους σκοπούς και τα νοήματα της δραστηριοποίησης αυτών μέσα από την εξατομικευμένη άσκηση, όπως το αντιλαμβάνονται οι ίδιοι. Η ερμηνεία είναι υποκειμενική στην συγκεκριμένη περίπτωση μιας και οφείλεται στο αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης του ερευνητή με το άτομο (Blanchard, 1995, όπ. αναφ. στο Σπύρος, χ.χ., σ. 2).

3.3 Επιλογή ερευνητικών μεθόδων.

Στην ενότητα αυτή, θα γίνει προσπάθεια να καταγραφούν οι ερευνητικές μέθοδοι, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για να διατυπωθούν τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσας έρευνας. Μία καλή εργασία κοινωνιολογικού περιεχομένου, θα πρέπει να αποτελείται από ερωτήματα όσο το δυνατόν πιο ακριβή, τα οποία να συγκεντρώνουν, κατά το μέγιστο δυνατό, τεκμηριωμένες αποδείξεις, οι οποίες να καταλήγουν σε αναντίρρητα συμπεράσματα (Giddens, 2001).

⁸ Η συμπεριφορά του ατόμου στην καθημερινή του ζωή κατά τον Bourdieu (1980) αποτελεί την έκφραση σου Habitus.

⁹ Οι εξωτερικοί παράγοντες που επεμβαίνουν στην καθημερινότητα του υποκειμένου δεν λαμβάνονται υπόψη κατά της εξήγηση της ανθρώπινης δραστηριότητας μέσα στην κοινωνική δραστηριοποίηση των υποκειμένων (Σπύρος, χ.χ.).

Τα ζητήματα που έχουν τεθεί στην παρούσα εργασία είναι ρεαλιστικά θέματα που γεννιούνται μέσα από την καθημερινή ενασχόληση των ατόμων με την εξατομικευμένη άσκηση. Στην συνέχεια της παρούσας εργασίας θα παρουσιαστούν τα καταγεγραμμένα ευρήματα και η στατιστική ανάλυση αυτών. Επιπρόσθετα, τα ζητήματα που απασχολούν την συγκεκριμένη έρευνα και έχουν αποτυπωθεί με την μορφή ερωτημάτων, είναι εμπειρικά θέματα, τα οποία αναλύονται κοινωνιολογικά, σε μια προσπάθεια επιστημονικής αποτύπωσης και καταγραφής των φαινομένων που παρατηρούνται στο πεδίο της εξατομικευμένης άσκησης (Giddens, 2001).

Ως εκ τούτου, οι μέθοδοι της έρευνας που επιλέχθηκαν για την καταγραφή των κοινωνιολογικών δεδομένων, ήταν η επιτόπια έρευνα, τα τυποποιημένα και ανοικτά ερωτηματολόγια και οι συνεντεύξεις.

3.3.1 Ερωτηματολόγιο.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία, αποτελείται από 41 ερωτήσεις κλειστού τύπου. Σκοπός ήταν οι απαντήσεις να μπορούν εύκολα να συγκριθούν και να αναλυθούν στατιστικά. Ένα άλλο πλεονέκτημα υπήρξε, η ευκολία με την οποία τα υποκείμενα κατάφεραν να αποτυπώσουν τις απόψεις τους στο ερωτηματολόγιο και ο σύντομος χρόνος που απαιτούνταν για να ολοκληρωθεί η συμπλήρωσή του. Σύμφωνα με τον Giddens (2001, σ. 703) « οι απαντήσεις στα ερωτηματολόγια μπορούν να πάρουν ποσοτική έκφραση και να αναλυθούν πιο εύκολα από ότι υλικό που προκύπτει από τις περισσότερες άλλες επιστημονικές μεθόδους». Για την κατάρτιση ενός ερωτηματολογίου που ερευνά τις αλλαγές στην κοινωνική εικόνα των ατόμων που ασκούνται με εξατομικευμένη άσκηση, έχουν διαμορφωθεί συγκεκριμένες ερωτήσεις. Αυτές επικεντρώνονται σε διάφορες πτυχές όπως η αυτοεικόνα¹⁰, η κοινωνική αποδοχή, η αλληλεπίδραση με άλλους και η επιρροή της άσκησης στην καθημερινότητά τους.

¹⁰ Ο όρος αυτοεικόνα χρησιμοποιείται από τον Carl Rogers (1959) ο οποίος δίνει έναν ορισμό για την άποψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του (Rogers, 1959, σ.200).

3.3.2 Επεξεργασία των δεδομένων από το ερωτηματολόγιο και τις συνεντεύξεις.

Το ερωτηματολόγιο διαμοιράστηκε σε πίνακες και πραγματοποιήθηκε ανάλυση των απαντήσεων κλειστού τύπου. Με την ανάλυση του περιεχομένου, δόθηκε η δυνατότητα στον ερευνητή να ποσοτικοποιήσει τα ευρήματα των ερωτήσεων (Λυδάκη, 2008, σ. 61 όπ. αναφ. στο Αθανασοπούλου, 2020, σ. 32). Αυτός κατάφερε να συγκεκριμενοποιήσει τις βασικές έννοιες που διαμορφώθηκαν κατά την διάρκεια του προγραμματισμού, ως βασικά ερωτήματα ανοικτού τύπου κατά το επόμενο στάδιο τις διαδικασίας των συνεντεύξεων (Αθανασοπούλου, 2020).

3.3.3 Συνέντευξη.

Η αλληλεπίδραση στην σχέση ερευνητή και υποκειμένου, φαίνεται καλύτερα στην μέθοδο της συνέντευξης. Με την συνέντευξη δημιουργείται μία ανατροφοδοτική διαδικασία διαλόγου όπου παράγεται δόκιμο πρωτογενές υλικό (Ζαϊμάκης, 2020). Στην παρούσα εργασία η συνέντευξη βοήθησε ώστε να βρεθούν οι βαθύτερες συνδέσεις των ατόμων με την εξατομικευμένη άσκηση και του εξωτερικού περιβάλλοντος που περικλείει την συγκεκριμένη μορφή άσκησης. Σύμφωνα με τον Ζαϊμάκη (2020, σ. 21), η συνέντευξη αποτελεί το σημαντικότερο εργαλείο συλλογής πρωτογενούς υλικού στην ποιοτική έρευνα. Παράλληλα, κατανοούνται σε βάθος, γνώμες και στάσεις που σχετίζονται με το αντικείμενο της έρευνας. Σημαντικό στοιχείο ισχυροποίησης της συνέντευξης, ως ερευνητικό εργαλείο στην παρούσα έρευνα, υπήρξε το γεγονός πως ο ερευνητής γνώριζε τα άτομα που συμμετείχαν στην ερευνητική διαδικασία ως υποκείμενα έρευνας. Η αμοιβαία επικοινωνία και ο αλληλοσεβασμός που υπήρχε μεταξύ των εμπλεκομένων βοήθησε σημαντικά ώστε να επιτευχθεί εις βάθος διερεύνηση των βαθύτερων νοημάτων και σωματικών εκφράσεων¹¹ που πιθανών να αναδύονταν από όλη την διαδικασία (Ζαϊμάκης, 2020) .

Η μορφή των συνεντεύξεων δεν κατείχε αυστηρά δομημένο πλαίσιο παρά ήταν ημι δομημένη. Ξεκινούσε με μία τυποποιημένη ερώτηση, οι οποία οριοθετούσε το πλαίσιο της συζήτησης. Στην συνέχεια ξεκινούσε ένας διάλογος με τον ερευνητή να προσθέτει ad-hot ερωτήσεις όπου ήταν απαραίτητο. Οι ad-hot ερωτήσεις χρησίμευαν ώστε να συνεχιστεί η διαδικασία της συνέντευξης και να βοηθηθεί ο ερωτούμενος να εκφράσει καλύτερα τις

¹¹ Εκφράσεις του σώματος, νεύματα, συναισθήματα, νοήματα και κίνητρα (Ζαϊμάκης, 2020, σ. 21)

απόψεις του όταν στέρευε από σκέψεις. Τέτοιου τύπου συνεντεύξεις, ορίζονται ως ευέλικτες, με υψηλή αποτελεσματικότητα. Προϋπόθεση αποτελεί το γεγονός, ο ερευνητής να κατέχει τις ιδιαίτερες ικανότητες που χρειάζονται, ώστε να εκμαιεύσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τις συγκεκριμένες κοινωνικές παραδοχές, που βοηθούν την κατάληξη της έρευνας σε συγκεκριμένα ερευνητικά συμπεράσματα (Ζαϊμάκης, 2020, σ. 21).

3.4 Σκοπός και στόχοι της έρευνας.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αναζήτηση των βαθύτερων συνδέσεων που δημιουργούνται από την ενασχόληση των υποκειμένων με την εξατομικευμένη άσκηση. Η εξατομικευμένη άσκηση αποτελεί μία καινούργια τάση ενασχόλησης των ατόμων πέρα του χρόνου της εργασίας τους. Όπως ειπώθηκε σε προηγούμενες ενότητες, τουλάχιστον στον Ελλαδικό χώρο, αποτελεί την πρώτη επιλογή άσκησης για μεγάλη μερίδα του Ελληνικού πληθυσμού (Batrakoulis et al., 2020). Στόχος του ερευνητή είναι η διερεύνηση των τρόπων με τους οποίους καθρεφτίζουν οι αθλούμενοι-ες τον εαυτό τους στα μάτια των άλλων. Η αναζήτηση των χρονικοτήτων της αυτοεικόνας των ατόμων (πώς είμαι, πώς γίνομαι για να αρέσω) που ασχολούνται με την εξατομικευμένη άσκηση, αποτελεί άλλη μία προσδοκία για τον ερευνητή της παρούσας εργασίας. Κατά την ανάλυση του ερωτηματολογίου και των συνεντεύξεων, γίνεται προσπάθεια αναζήτησης των σχέσεων που δημιουργούνται μεταξύ των υποκειμένων και του γυμναστή-στριας στην διάρκεια των συνεδριών. Παράλληλα αναζητείται η τελετουργία της συνεδρίας και πώς μετασχηματίζεται το άτομο έπειτα από την προπόνηση υπό την επίβλεψη του προσωπικού γυμναστή. Πιθανών κατά την διαδικασία να παράγονται ορισμένες σημασίες. Αυτές αναζητούνται. Ο γυμναστής, καθώς αποτελεί ενεργό μέλος της όλης διαδικασίας, μπορεί να αναδιατάξει τις ιεραρχίες οι οποίες καταλαμβάνουν την σκέψη και τον συναισθηματικό κόσμο των ατόμων; Επιπροσθέτως, αναζητούνται οι προσδοκίες των ατόμων, σε σχέση με την αποδοχή των υπολοίπων στο πρόσωπό τους. Αναζητώντας τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνονται, έπειτα από την ενασχόλησή τους με την εξατομικευμένη άσκηση. Διερευνώνται τέλος, οι αντιλήψεις που έχουν οι συμμετέχοντες για το σώμα τους και πώς χρησιμοποιούν την εξατομικευμένη άσκηση για να το διαχειριστούν.

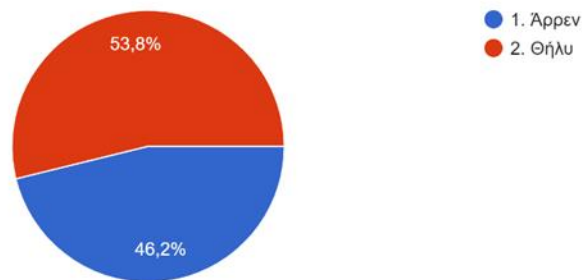
3.5 Συμμετέχοντες στην έρευνα, τόπος και χρόνος.

3.5.1 Δημογραφικά στοιχεία υποκειμένων.

Θέμα 1: φύλο συμμετεχόντων στην έρευνα.

Από τα είκοσι οκτώ (28) άτομα που συμμετείχαν στην διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, δεκατρείς (13) ήταν άντρες, δηλαδή το σαράντα έξι κόμμα δύο τοις εκατό (46,2%) και δεκατέσσερις (14) ήταν γυναίκες, δηλαδή το πενήντα τρία κόμμα οκτώ τοις εκατό (53,8%).

1. Ποιό είναι το φύλο σας;
26 απαντήσεις

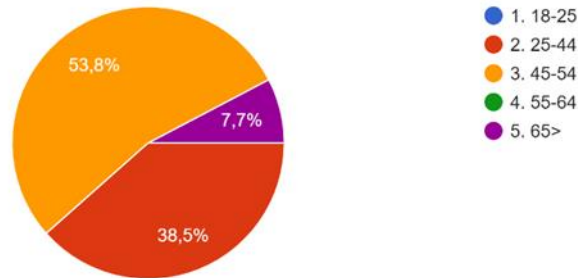


Πίνακας 1 ταξινόμηση υποκειμένων ως προς το φύλο.

Θέμα 2: ηλικία υποκειμένων.

Από τα είκοσι οκτώ (28) άτομα, το μεγαλύτερο ποσοστό, δηλαδή το πενήντα ένα κόμμα εννέα τοις εκατό (51,9%), ανήκει στην ηλικιακή ομάδα των σαράντα πέντε (45) με πενήντα τεσσάρων (54) ετών, ενώ αμέσως μετά ακολουθεί η ηλικιακή ομάδα των είκοσι πέντε (25) με σαράντα τεσσάρων (44) ετών. Σε ποσοστό επτά κόμμα τέσσερα τοις εκατό (7,4 %) έρχεται τελευταία η ηλικιακή ομάδα των ατόμων που είναι μεγαλύτεροι των εξήντα πέντε (65) ετών.

2. Ποιά είναι η ηλικία σας;
26 απαντήσεις

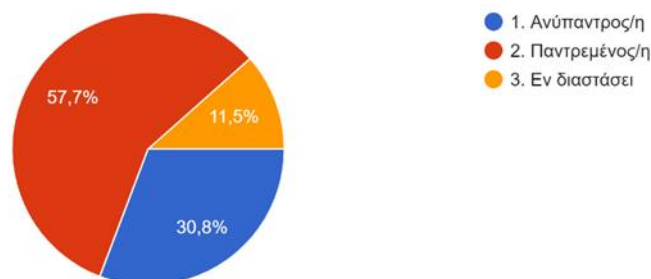


Πίνακας 2: ταξινόμηση υποκειμένων ως προς την ηλικία τους.

Θέμα 3: Οικογενειακή κατάσταση συμμετεχόντων.

Από τα είκοσι οκτώ (28) άτομα, το μεγαλύτερο ποσοστό δηλαδή το πενήντα επτά κόμμα οκτώ τοις εκατό (57,8%), αποτελείται από άτομα που βρίσκονται εντός έγγαμου βίου. Το τριάντα κόμμα οκτώ τοις εκατό (30,8 %) των ατόμων δεν έχει παντρευτεί και το έντεκα κόμμα πέντε τοις εκατό (11,5 %) βρίσκεται σε διάσταση.

3. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;
26 απαντήσεις

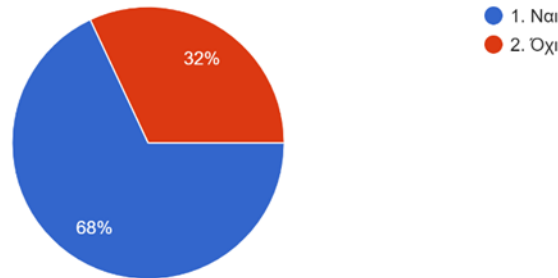


Πίνακας 3: κατανομή υποκειμένων σε σχέση με την οικογενειακή του κατάσταση.

Θέμα 4: ύπαρξη οικογένειας.

Από τα είκοσι οκτώ (28) άτομα, το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτηθέντων που κυριαρχεί, έχει παιδιά το εξήντα οκτώ τοις εκατό (68%), ενώ τα άτομα που δεν έχουν παιδιά αποτελούν το τριάντα δύο τοις εκατό (32%).

4. Έχετε παιδιά;
25 απαντήσεις

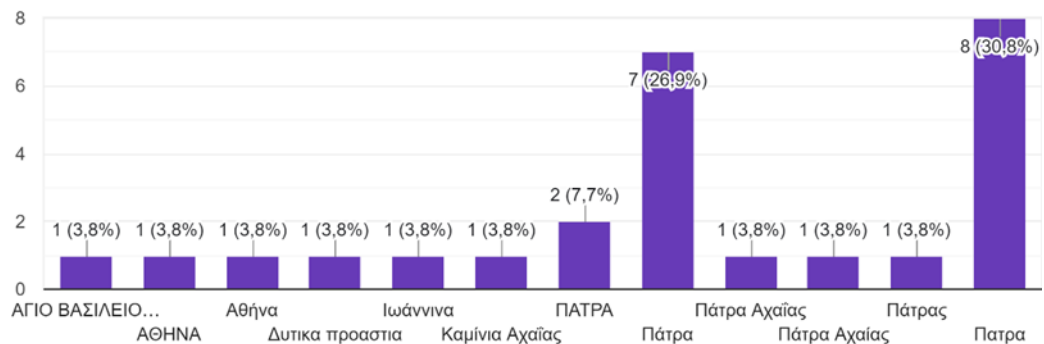


Πίνακας 4: κατανομή των υποκειμένων σε σχέση με την ύπαρξη ή μη, απογόνων.

Θέμα 5: μόνιμη κατοικία υποκειμένων.

Από τα είκοσι οκτώ (28) άτομα που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο, δύο άτομα ζουν στην Αθήνα ενώ τα υπόλοιπα είκοσι έξι (26) ζούνε στην Πάτρα και στα προάστια αυτής.

5. Σε ποια περιοχή ζείτε;
26 απαντήσεις

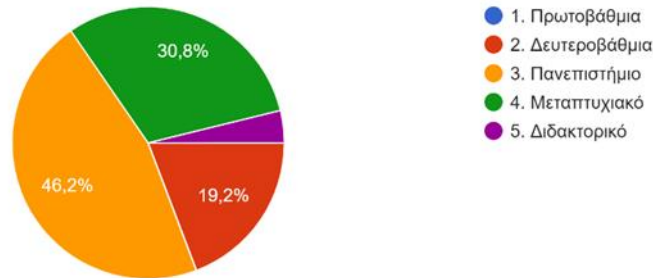


Πίνακας 5: τύπος κατοικίας.

Θέμα 6: μορφωτικό επίπεδο ερωτηθέντων.

Η πλειοψηφία των ατόμων στο συγκεκριμένο ερώτημα έχει αποφοιτήσει από το Πανεπιστήμιο, δηλαδή το σαράντα έξι κόμμα δύο τοις εκατό (46,2%). Το τριάντα κόμμα οκτώ τοις εκατό (30,8%) κατέχει και τίτλο μεταπτυχιακού. Στο τριάντα κόμμα οκτώ τοις εκατό (30,8) βρίσκονται τα άτομα που έχουν ολοκληρώσει την δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ενώ ένα άτομο έχει κατακτήσει τίτλο διδακτορικού.

6. Ποιο είναι το μορφωτικό σας επίπεδο;
26 απαντήσεις

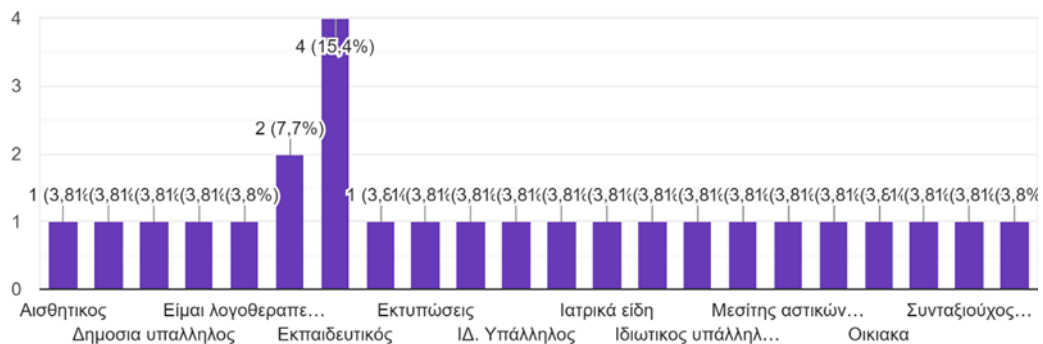


Πίνακας 6: μορφωτικό επίπεδο υποκειμένων.

Θέμα 7: επαγγελματική κατάσταση ερωτηθέντων.

Στην πλειοψηφία των ατόμων που απάντησαν το ερωτηματολόγιο, εργάζονται ως ελεύθεροι επαγγελματίες, ενώ σημαντικό ποσοστό κατέχουν οι εκπαιδευτικοί.

7. Σε ποιο επάγγελμα δραστηριοποιήστε;
26 απαντήσεις



Πίνακας 7: επαγγελματική δραστηριοποίηση υποκειμένων.

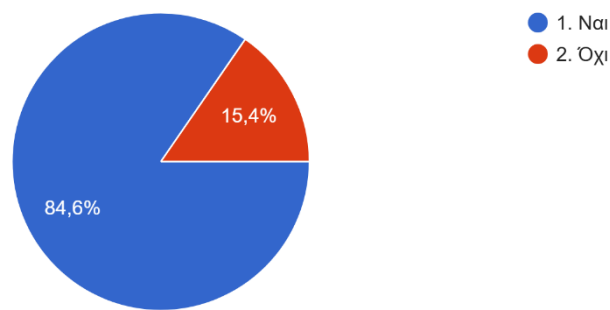
Θέμα 8: ύπαρξη ή μη προηγούμενης εμπειρίας άσκησης εξατομικευμένα.

Στην συγκεκριμένη ερώτηση απάντησαν είκοσι έξι (26) άτομα, δηλαδή το ογδόντα τέσσερα κόμμα έξι τοις εκατό (84,6%), εκ των οποίων οι είκοσι δύο (22), δηλαδή το δεκαπέντε κόμμα τέσσερα τοις εκατό (15,4%) είχαν γυμναστεί ξανά, κάνοντας

εξατομικευμένη άσκηση, ενώ τέσσερα (4) άτομα δεν είχαν ασκηθεί κατά το παρελθόν εξατομικευμένα.

Παρατηρείται σε αυτό το σημείο πως η εξατομικευμένη άσκηση αποτελεί ένα είδος γυμναστικής εδραιωμένο πλέον στην ελληνική κοινωνία, όπου σύμφωνα με τα δημογραφικά στοιχεία, συμμετέχουν ισόποσα άντρες και γυναίκες (πίνακας 1). Με εξαίρεση την ηλικιακή ομάδα των δέκα οκτώ με είκοσι πέντε (18-25) (πίνακας 1), όλες οι υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες έχουν έρθει σε επαφή με την εξατομικευμένη άσκηση.

1. Έχετε γυμνασθεί κατά το παρελθόν κάνοντας εξατομικευμένη προπόνηση;
26 απαντήσεις



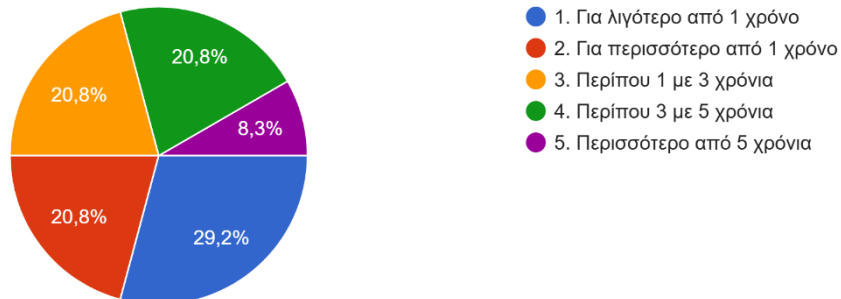
Πίνακας 8: προηγούμενη εμπειρία στην εξατομικευμένη άσκηση.

Θέμα 9: χρονικό διάστημα άσκησης εξατομικευμένα των ερωτηθέντων.

Η παρούσα ερώτηση διευκρινίζει το χρονικό διάστημα όπου τα υποκείμενα ασκούσαν εξατομικευμένα. Στην ερώτηση δύο (2), μπορεί να δει ο μελετητής πως η πλειοψηφία των ατόμων που απάντησαν τις ερωτήσεις κλειστού τύπου, γυμνάζονται ή γυμνάζονταν για περισσότερο από έναν χρόνο, εφαρμόζοντας την εξατομικευμένη άσκηση. Κατά συνέπεια, η συγκεκριμένη συνθήκη αφενός μετασχηματίζεται σε έναν επιδιωκόμενο τρόπο ζωής για τα υποκείμενα, αφετέρου αποτελεί μία δραστηριότητα ευχάριστη ενώ παράλληλα, επιδιώκουν την ένταξή της στην καθημερινότητά τους.

2. Αν ναι, για πόσο διάστημα;

24 απαντήσεις



Πίνακας 9: χρονικό διάστημα άσκησης εξατομικευμένα.

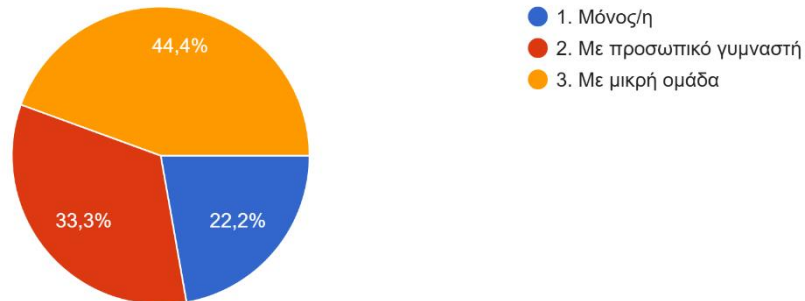
Θέμα 10: προτίμηση των υποκειμένων για γυμναστική σε ομάδες ή ατομικά.

Στην παρούσα ερώτηση, δώδεκα (12), δηλαδή το σαράντα τέσσερα κόμμα τέσσερα τοις εκατό (44,4%) άτομα θεωρούν πως είναι καλύτερο να γυμνάζονται σε μικρές ομάδες, ενώ το τριάντα τρία τοις εκατό (33%) δηλαδή εννέα (9) άτομα προτιμούν να γυμνάζονται με προσωπικό γυμναστή. Τέλος, έξι (6) άτομα θεωρούν πως είναι καλύτερα να γυμνάζονται εντελώς μόνοι.

Το πλαίσιο ιδιωτικότητας των ατόμων στην εξατομικευμένη άσκηση, περιορίζεται στην προσωπική εκγύμναση με ταυτόχρονη συνύπαρξη και άλλων ατόμων σε περιορισμένα γκρουπ. Παρατηρείται λοιπόν πως η επιλογή του συγκεκριμένου τρόπου γυμναστικής δεν έχει σαν βασική αφορμή την απομόνωση. Θα μπορούσε να πει κανείς, πως η πλειοψηφία των ατόμων προτιμά την ομαδοποίηση. Η ατομική τους ταυτότητα συγκοινωνεί και αλληλοεπιδρά με άλλες ταυτότητες.

5. Προτιμάτε να γυμνάζεστε:

27 απαντήσεις



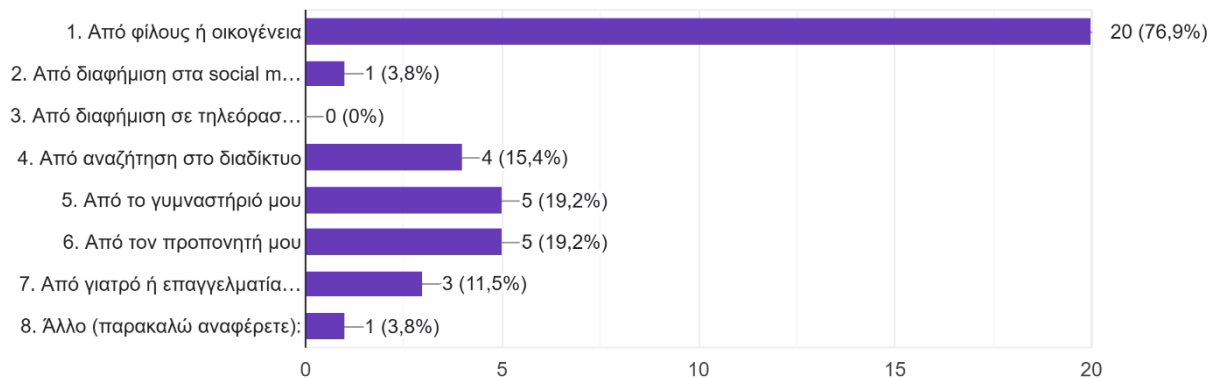
Πίνακας 10: προτίμηση άσκησης όσον αφορά το κοινωνικό περιβάλλον που αποτελούν τα τμήματα άσκησης.

Θέμα 11: πληροφόρηση σχετικά με την εξατομικευμένη άσκηση.

Παρατηρείται πως το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί το κύριο μέσο πληροφόρησης για την εξατομικευμένη άσκηση με κυρίαρχο ποσοστό εβδομήντα έξι κόμμα εννέα τοις εκατό (76,9%). Παραδόξως, η διαφήμιση στο διαδίκτυο αποτελεί μόνο το τρία κόμμα οκτώ τοις εκατό (3,8%) της βασικής πληροφόρησης για την εξατομικευμένη άσκηση, ενώ το ίδιο το διαδίκτυο σαν μέσο πληροφορίας καταλαμβάνει το δεκαπέντε κόμμα τέσσερα τοις εκατό (15,4%). Το γυμναστήριο και ο προπονητής εξατομικευμένης άσκησης καταλαμβάνουν ποσοστό δεκαεννέα κόμμα δύο τοις εκατό (19,2%) και υπήρξαν τρεις θετικές απαντήσεις που αφορούν σαν κύριο μέσο ενημέρωσης τον προσωπικό τους γιατρό.

18. Πώς μάθατε για την εξατομικευμένη προπόνηση; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

26 απαντήσεις



Πίνακας 11: πρωτογενής πληροφόρηση σε σχέση με την εξατομικευμένη άσκηση.

3.5.2 Γνωριμία με τους συμμετέχοντες.

Ο ερευνητής της παρούσας εργασίας, έπειτα από τον καθορισμό του τίτλου της εργασίας και των επιμέρους ερωτημάτων, αποφάσισε την έναρξη της ερευνητικής διαδικασίας. Για λόγους που αναλύονται παρακάτω επέλεξε την έρευνα με ερωτηματολόγιο και με διεξαγωγή συνεντεύξεων. Μία δυσκολία που αντιμετώπισε ήταν η επιλογή των ατόμων που θα συμμετείχαν στην ερευνητική διαδικασία, σε σχέση με τα ιδιαίτερα δημογραφικά χαρακτηριστικά τους. Προσπάθησε να συμμετέχουν στην διαδικασία άτομα και των δύο φύλων, πολλών ηλικιακών ομάδων, διαφορετικού μορφωτικού επιπέδου και εργασιακού καθεστώτος. Έπειτα από την επιλογή των ατόμων, δεύτερη σημαντική δυσκολία υπήρξε η επικοινωνία με όλους τους συμμετέχοντες. Οι νέες τεχνολογίες επικοινωνίας βοήθησαν ιδιαίτερα ως προς την παραπάνω δυσκολία και υπερκαλύφθηκε αυτή. Σε διάστημα μίας εβδομάδας και έπειτα από προσωπική επικοινωνία με σαράντα άτομα (40) του ευρύτερου κοινωνικού, φίλιου και εργασιακού περιβάλλοντος του ερευνητή, σε τριάντα τρία άτομα (33) στάλθηκε το ερωτηματολόγιο σε ηλεκτρονική μορφή και σε επτά (7) καθορίστηκε ραντεβού όπου αυτοί το συμπλήρωσαν. Η δυνατότητα συμπλήρωσης ηλεκτρονικά διήρκεσε δύο (2) βδομάδες από την ολοκλήρωση της αρχικής επικοινωνίας μιας και υπήρχε χρονικός περιορισμός δύο εβδομάδων καθορισμένος από τον ερευνητή. Από τα 33

άτομα, 27 τελικά συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο. Συνολικά 27 άτομα συμμετείχαν στην διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Στην ηλεκτρονική μορφή του, το ερωτηματολόγιο δεν απαιτούσε την καταγραφή των προσωπικών στοιχείων των ατόμων. Κάτι αντίστοιχο ίσχυσε και στην έντυπη μορφή του. Ο μέσος χρόνος που απαιτούνταν για την συμπλήρωσή του ήταν έξι (6) λεπτά, γεγονός που οδήγησε τα άτομα στην καταγραφή των απαντήσεών τους στις περισσότερες των ερωτήσεων. Οι ερωτήσεις δεν ήταν υποχρεωτικές και το άτομο είχε το δικαίωμα να επιλέξει αν θα απαντήσει σε μία ερώτηση ή το αντίθετο. Ο ερευνητής έπειτα από την συγκέντρωση των απαντήσεων προχώρησε σε στατιστική ανάλυσή των. Οι πλειοψηφία των ατόμων απάντησε στο σύνολο των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου ενώ τρία άτομα δεν απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις.

Με την ολοκλήρωση της στατιστικής ανάλυσης του ερωτηματολογίου και την διεξαγωγή των συμπερασμάτων, ο ερευνητής προχώρησε σε επικοινωνία με επτά (7) άτομα του ευρύτερου περιβάλλοντός του, γνωστοποιώντας τους την πρόθεσή του να προχωρήσουν σε συνέντευξη. Βασικό κριτήριο επιλογής των ατόμων για συνέντευξη, ήταν η αθλητική εμπειρία εκγύμνασης με την μέθοδο της εξατομικευμένης άσκησης. Το σύνολο των ατόμων που προτάθηκαν για συνέντευξη προχώρησε σε αυτήν. Η διαδικασία διήρκεσε ένα μήνα και η ποιο σημαντική δυσκολία, η οποία τελικά δεν υπερκαλύφθηκε, ήταν η διεξαγωγή της συνέντευξης πρόσωπο με πρόσωπο. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί πως ο χρόνος ολοκλήρωσης της παρούσας Διπλωματικής εργασίας ήταν περιορισμένος και δεν υπήρχε η ευχέρεια της αναμονής του επιθυμητού χρόνου συνάντησης μεταξύ του ερευνητή και των υποκειμένων. Συνεπώς, η διαδικασία της συνέντευξης πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά, για πέντε από τα επτά άτομα, μέσα από γνωστή πλατφόρμα επικοινωνίας. Οι διάλογοι καταγράφηκαν ηχητικά και απομαγνητοφωνήθηκαν. Τα ονόματα των συμμετεχόντων δεν είναι πραγματικά και τούτο γιατί ο γράφοντας θέλησε με αυτόν τον τρόπο να κατοχυρώσει την ανωνυμία των υποκειμένων διασφαλίζοντας την προστασία των ατομικών τους δικαιωμάτων.

Στην πρώτη συνέντευξη, συμμετείχε η Μαρία ηλικίας τριανταπέντε ετών (35), ψυχολόγος, παντρεμένη με παιδί και με εμπειρία άσκησης εξατομικευμένα. Στο χρονικό διάστημα συγγραφής της παρούσας εργασίας η Μαρία γυμναζόταν υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή μαζί με άλλα τέσσερα (4) άτομα¹². Η Μαρία θέλησε να ξεκινήσει να γυμνάζεται

¹² Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί πως έχει επικρατήσει στην Ελλάδα η εξατομικευμένη άσκηση να πραγματοποιείται και σε μικρά γκρουπ των δύο με πέντε ατόμων. Η Μαρία ήταν αυτή που βοήθησε

εξατομικευμένα λόγω προηγούμενης ενασχόλησής της με την εξατομικευμένη άσκηση ως ασκούμενη. Στην γειτονιά όπου εργάζεται υπάρχει επαγγελματικός χώρος τέτοιος και θεώρησε σωστό να ξεκινήσει να γυμνάζεται εκεί. Με αυτόν τον τρόπο θα γνώριζε ταυτόχρονα, άτομα της ίδιας γειτονιάς, κάτι που αποτελούσε για την ίδια ιδανική ευκαιρία, όντας γυμναζόμενη, να γνωστοποιήσει ταυτόχρονα την δουλειά της στα άτομα της γειτονιάς της.

Η Γεωργία (ετών 43), λογοθεραπεύτρια, αποτέλεσε το δεύτερο άτομο όπου συμμετείχε σε συνέντευξη. Η ίδια γυμνάζεται χρόνια υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή. Ο ελεύθερος χρόνος της μέσα στην ημέρα είναι περιορισμένος μιας και εργάζεται από το πρωί μέχρι το βράδυ. Η ευελιξία στο ωράριο που παρέχει η εξατομικευμένη προπόνηση βοήθησε στο γεγονός να επιλέξει αυτό το είδος γυμναστικής για προπόνηση.

Το τρίτο άτομο ήταν η Όλγα (ετών 43), γονιός μονογονεϊκής οικογένειας, εργαζόμενη στον χώρο των πωλήσεων. Η Όλγα γυμνάζεται για πάνω από μία δεκαετία υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή. Είναι ιδιαίτερα ευχαριστημένη και αναφέρει πως δεν θα σταματήσει ποτέ να γυμνάζεται εξατομικευμένα, μιας και όλες οι προσωπικές της ανάγκες ικανοποιούνται με την εξατομικευμένη άσκηση. Η συνέντευξη διεξήχθη διαδικτυακά και σε χρονική στιγμή που η ίδια βρισκόταν σε άλλο νομό της Ελλάδας από αυτόν της Αχαΐας. Η Αχαΐα αποτελεί τον τόπο μόνιμης κατοικίας της και τόπο όπου ο ερευνητής διεξήγαγε την παρούσα διπλωματική εργασία.

Ο Μίλτος (ετών 45) αποτέλεσε το τέταρτο άτομο όπου πραγματοποιήθηκε συνέντευξη και σε αυτήν την περίπτωση διαδικτυακά. Ο γράφοντας και ο Μίλτος προσπάθησαν για αρκετό διάστημα να κλείσουν ραντεβού για δια ζώσης συνέντευξη όμως οι σύγχρονοι ρυθμοί καθημερινότητας δεν επέτρεψαν να πραγματοποιηθεί από κοντά. Ο Μίλτος, υπάλληλος σε μεγάλο οργανισμό, εργαζόταν από το πρωί μέχρι το απόγευμα. Τον τελευταίο χρόνο είχε ξεκινήσει εξατομικευμένη άσκηση και ήταν εξαιρετικά ικανοποιημένος. Γυμναζόταν υπό την επίβλεψη προσωπικής γυμνάστριας και τούτο δεν τον απασχολούσε καθόλου. Θεωρούσε τυχαίο γεγονός πως η εκγύμνασή του πραγματοποιούνταν υπό γυναικεία καθοδήγηση και εκτιμούσε ιδιαίτερος τις

ιδιαιτέρως τον ερευνητή παρέχοντας την δυνατότητα και γνωστοποιώντας του τον τρόπο να διεξάγει μία συνέντευξη διαδικτυακά.

επιστημονικές γνώσεις τις προσωπικής γυμνάστριάς του. Ο ίδιος ανέφερε πως πλέον δεν θα διάλεγε κάτι άλλο ή κάποιον άλλο επαγγελματία για γυμναστική.

Ο Στέλιος (ετών 45), εργαζόταν ως ιδιοκτήτης ατομικής επιχείρησης με πέντε (5) υπαλλήλους, ήταν πολυάσχολος το χρονικό διάστημα όπου διεξαγόταν η έρευνα και ως εκ τούτου η συνέντευξη πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά. Ο Στέλιος την εποχή εκείνη γυμναζόταν σε ένα από τα κλασσικά γυμναστήρια ομαδικής γυμναστικής στην Πάτρα. Ο ίδιος γυμναζόταν μόνος του, χρησιμοποιώντας τις γνώσεις που είχε αποκτήσει από παλαιότερη περίοδο της ζωής του, όπου γυμναζόταν υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή. Η επιστημονικότητα με την οποία αντιμετωπίζονταν οι γυμναστικές του ανάγκες και οι λύσεις που παρέχονταν σε προβλήματα όπως τραυματισμοί του σώματος, την περίοδο όπου γυμναζόταν υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή, διαμόρφωσαν σε αυτόν την πεποίθηση πως η εξατομικευμένη άσκηση αποτελεί τον ιδανικό τρόπο εκγύμνασης.

Ο Νίκος (ετών 45), αποτέλεσε τον έκτο συμμετέχοντα στην διαδικασία των συνεντεύξεων. Η συνέντευξη του Νίκου πραγματοποιήθηκε διά ζώσης. Ο ίδιος την εποχή που πραγματοποιήθηκε η συνέντευξη γυμναζόταν εξατομικευμένα για τρεις (3) μήνες. Ήταν ενθουσιασμένος με τα οφέλη που πραγματοποιούνταν στο σώμα του. Ο ίδιος είχε αφήσει την γυμναστική από τα χρόνια του σχολείου και του Λυκείου. Έκτοτε, δεν είχε γυμναστεί ξανά. Το τελευταίο διάστημα τα παραπλήσια κιλά και η καταπόνηση από την εργασία του (ιδιοκτήτης μίας μικρής επιχείρησης) τον οδήγησαν στην αναζήτηση εφαρμοσμένης μεθόδου γυμναστικής. Ο ίδιος κατά το παρελθόν είχε προσπαθήσει να γυμναστεί μόνος του αλλά σύντομα εγκατέλειπε την προσπάθεια. Ο λόγος, σύμφωνα με τον ίδιο, ήταν η έλλειψη παρακίνησης. Οδηγήθηκε στην εξατομικευμένη άσκηση έπειτα από την παραίνεση του φιλικού του περιβάλλοντος, οι οποίοι όντας ασκούμενοι εξατομικευμένα, είχαν δει βελτίωση στην φυσική κατάσταση του σώματός τους.

Ο έβδομος συμμετέχων της διαδικασίας των συνεντεύξεων υπήρξε ο Θάνος (47 ετών). Η συνέντευξη παραχωρήθηκε διά ζώσης στον επαγγελματικό του χώρο μιας και δεν υπήρχε η ευκαιρία για ραντεβού σε κάποιο άλλο μέρος. Ο Θάνος ήταν ιδιοκτήτης μαγαζιού στο κέντρο της πόλης των Πατρών και δεν είχε παρά ελάχιστο ελεύθερο χρόνο να διαθέσει για κάτι διαφορετικό. Ο ίδιος παντρεμένος και με ένα παιδί, τον ελεύθερο χρόνο του, τον αφιέρωνε στην οικογένειά του. Η απόλυτη εξατομίκευση της άσκησης που του παρείχε η

εξατομικευμένη προπόνηση ήταν ένα σημαντικό στοιχείο που του κράτησε ενεργό το ενδιαφέρον για την γυμναστική.

3.6 Δεοντολογία στην έρευνα.

Η δεοντολογία στην κοινωνιολογική έρευνα έχει περιπλεχθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες. Τούτο αποτελεί συνέπεια του συνδυασμού της «ερμηνευτικής επιστημολογίας» με την ολοένα αυξανόμενη χρήση ποιοτικών ερευνητικών εργαλείων (Howe & Moses, 1999). Οι περισσότερες συζητήσεις για την δεοντολογία στην έρευνα επικεντρώνονται κυρίως στο πώς οι ερευνητές πρέπει να συμπεριφέρονται στους ανθρώπους που μελετούν. Αποτελεί αναγκαία συνθήκη η προσπάθεια από την μεριά του ερευνητή, να ελαχιστοποιήσει την ηθική βλάβη που πιθανόν παρατηρείται έπειτα από παραβίαση των ατομικών δικαιωμάτων στα υποκείμενα. Ταυτόχρονα οφείλει να σέβεται την αυτονομία των κοινωνικών ομάδων που μελετά και να διατηρεί άθικτη την ιδιωτική τους ζωή. Υπάρχουν επίσης ορισμένες διαδικασίες, όπως για παράδειγμα, η εξασφάλιση συγκατάθεσης του υποκειμένου για συμμετοχή στην έρευνα, οι οποίες χρησιμοποιούνται συχνά και μερικές φορές θεωρούνται απαραίτητες ώστε η έρευνα στην οποία συμμετέχουν να αποτελεί πειστήριο δεοντολογίας (Traianou, 2014).

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας για την σχέση του σώματος με την εξατομικευμένη άσκηση, συνοδευόταν με τα προσωπικά στοιχεία του γράφοντος ερευνητή, το αντικείμενο της ερευνητικής εργασίας και την εξασφάλιση της διατήρησης του απορρήτου των απαντήσεων, καθώς επίσης και των στοιχείων των ατόμων που συμμετείχαν στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Αντίστοιχα, τα προσωπικά στοιχεία των υποκειμένων που συμμετείχαν στην διαδικασία της ατομικής συνέντευξης παρέμειναν ασφαλή και απόρρητα. Συνεπώς, ακολουθήθηκαν όλες οι απαραίτητες διαδικασίες ώστε να συμπληρωθεί το ερωτηματολόγιο και να επιτευχθεί η διαδικασία των συνεντεύξεων με την συγκατάθεση των συμμετεχόντων. Γνωστοποιήθηκε στους συμμετέχοντες πως θα τηρηθούν οι αρχές της εμπιστευτικότητας και της διατήρησης του δικαιώματος να διακόψουν την συμμετοχή τους στην ερευνητική εργασία σε περίπτωση που θα το επιθυμούσαν. Σε κάθε άτομο γνωστοποιήθηκε η πρόθεση του φορέα αυτής της εργασίας για συγκατάθεση, όσον αφορά τα προσωπικά στοιχεία του και ο ερευνητής επικοινωνήσε

γραφτώς με τον συμμετέχοντα κερδίζοντας την συγκατάθεσή του για την χρήση των προσωπικών δεδομένων.

Ως εκ τούτου, όλα τα άτομα που συμμετείχαν στην διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου και των συνεντεύξεων, ενημερώθηκαν πλήρως για τις επιμέρους παραμέτρους της παρούσας εργασίας γραπτώς, δίνοντας ταυτόχρονα την συγκατάθεσή τους για την χρησιμοποίηση των προσωπικών δεδομένων τους από τον ερευνητή και τον φορέα όπου πραγματοποιήθηκε η εργασία (Ίσαρη & Πουρκός, 2015, σ. 89).

3.7 Ζητήματα ανάλυσης της εργασίας.

Το τελευταίο βήμα που απαιτείται ώστε να ολοκληρωθεί μία ερευνητική εργασία, είναι η ανάλυση των δεδομένων που έχουν συλλεχθεί, τόσο από την εφαρμογή του ερωτηματολογίου, όσο και των συνεντεύξεων στα άτομα που συμμετείχαν στην διαδικασία. Για να είναι στοχευμένη η ανάλυση των δεδομένων, απαιτείται ένας σημαντικός βαθμός ευελιξίας στην ενδοσκοπική διαδικασία των ευρημάτων. Σε εργασίες όπου οι συνεντεύξεις αποτελούν κύρια μέθοδο συλλογής ερευνητικού υλικού, η διαφοροποίηση των εννοιών που τίθενται προς ανάλυση, αποτελεί συνηθισμένη διαδικασία (Ζαϊμάκης, 2020, σ. 36). Κατά την ανάλυση της παρούσας εργασίας, θα πραγματοποιηθεί προσπάθεια ώστε να καταγραφούν βασικές φράσεις και αξιόλογες ενότητες που οδηγούν σε κεντρικά νοήματα. Κατά τον Ζαϊμάκη (2020, σ.37) ο ερευνητής θα πρέπει να κατέχει την δυνατότητα αναγνώρισης των βαθύτερων νοημάτων όσο διαρκεί η έρευνα. Η ανάλυση των ευρημάτων χρειάζεται να πραγματοποιείται ερμηνευτικά. Ο ερευνητής οφείλει να αναγνωρίζει πως οι απόψεις και οι αντιλήψεις των ατόμων είναι υποκειμενικές. Μέσα από την παραπάνω υποκειμενικότητα, ο ερευνητής χρειάζεται να αναδείξει το κεντρικό νόημα και την ουσιαστική μεριά της αντικειμενικής αντίληψης των δρώντων υποκειμένων που συμμετέχουν στην ερευνητική διαδικασία. Με αυτόν τον τρόπο οδηγείται σε κεντρικά συμπεράσματα τα οποία θεωρούνται αδιαπραγμάτευτα (Ζαϊμάκης, 2020).

4 Ανάλυση.

Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα:

4.1 Ερωτήσεις κλειστού τύπου πολλαπλής επιλογής.

Θέμα 1: ευελιξία στην καθημερινότητα και στα ζητήματα φυσικής κατάστασης.

Στην συγκεκριμένη ερώτηση, εννέα (9) άτομα, ήτοι το τριάντα κόμμα έξι τοις εκατό (36%), οριοθετεί σαν βασικό λόγο έναρξης της εξατομικευμένης άσκησης, την ευελιξία που παρέχει αυτή στο καθημερινό πρόγραμμα και στις ώρες. Οχτώ άτομα (8), δηλαδή το τριάντα δύο τοις εκατό (32%), θεωρούν πως η προσωπική καθοδήγηση και η υποστήριξη που παρέχεται από τον γυμναστή, ήταν η βασική αιτία που τους ώθησε στο να ασκηθούν εξατομικευμένα. Το εξειδικευμένο πρόγραμμα και η αποτελεσματική επίτευξη των στόχων ακολουθούν αμέσως μετά με ποσοστό δεκαέξι τοις εκατό 16% (4 άτομα) και δώδεκα τοις εκατό (12%), δηλαδή τρία άτομα (3 άτομα) αντίστοιχα.

Παρατηρείται λοιπόν (πίνακας 12), πως η προσωπική σχέση που δημιουργείται μεταξύ του αθλούμενου και του γυμναστή, αποτελεί σημαντική αιτία επιλογής της εξατομικευμένης άσκησης από τα υποκείμενα.

4. Ποιοι είναι οι λόγοι που επιλέγετε εξατομικευμένη προπόνηση;
25 απαντήσεις



Πίνακας 12: Λόγοι επιλογής της εξατομικευμένης άσκησης.

Θέμα 2: η εξατομικευμένη άσκηση ως αντίδοτο για την αντιμετώπιση της κακής φυσικής κατάστασης και των ζητημάτων υγείας.

Στην συγκεκριμένη ερώτηση, τα υποκείμενα καλούνται να απαντήσουν για την αυτοεικόνα που κατείχαν πριν την έναρξη της εξατομικευμένης άσκησης. Το μεγαλύτερο ποσοστό δεν ήταν ικανοποιημένο με την φυσική του κατάσταση πριν την έναρξη της εξατομικευμένης άσκησης. Εννέα (9) άτομα, δηλαδή το τριάντα τρία κόμμα τρία τις εκατό (33,3%), θεωρούσε πως επαρκούσε η φυσική κατάσταση που είχε, με περιθώρια βελτίωσης πάραυτα. Τρία (3) άτομα, δηλαδή το έντεκα κόμμα ένα τοις εκατό (11,1%) απάντησαν πως η κατάσταση της υγείας τους, προκαλούσε άγχος και σίγουρα θα ήθελαν να την βελτιώσουν. Μόλις δύο (2) άτομα, δηλαδή το εφτά κόμμα τέσσερα τοις εκατό (7,4%) αποκρίθηκαν αρνητικά για την εικόνα και το σώμα τους.

Παρατηρείται πως η πλειοψηφία των υποκειμένων που απάντησε το θέμα εννέα (9) δεν ενδιαφερόταν για την εικόνα του σώματός τους.

9. Πως βλέπατε τον εαυτό σας πριν από την έναρξη εξ. προπόνησης;
27 απαντήσεις



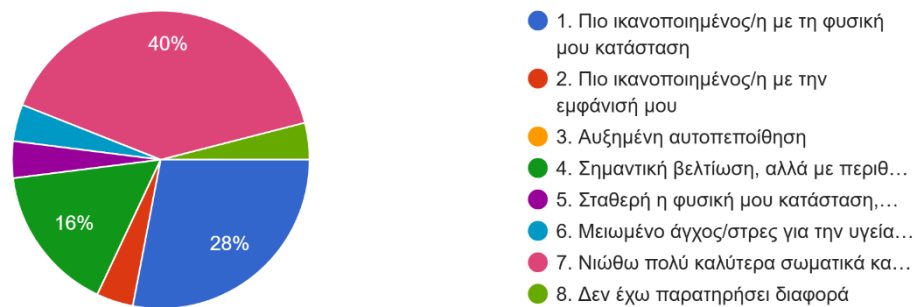
Πίνακας 13: αυτοεικόνα υποκειμένων πριν την έναρξη της εξατομικευμένης άσκησης.

Θέμα 3: θετική αντίληψη για το σώμα, τη φυσική και ψυχική κατάσταση των υποκειμένων μετά την έναρξη της εξατομικευμένης προπόνησης.

Στην παρούσα ερώτηση, το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων, δηλαδή δέκα (10) άτομα με ποσοστό σαράντα τοις εκατό (40%), απάντησε πως νιώθει καλύτερα σωματικά έπειτα από την έναρξη της άσκησης εξατομικευμένα. Εφτά άτομα, το είκοσι οκτώ τοις εκατό (28%) δήλωσε πως νιώθει πιο ικανοποιημένος/η πλέον, από την βελτίωση της φυσικής του κατάστασης. Αξίζει να σημειωθεί πως ένα ποσοστό της τάξης του τέσσερα τοις εκατό

(4%), δηλαδή ένα (1) άτομο ανέφερε βελτίωση στην ψυχική του κατάσταση όπου το άγχος μειώθηκε καθώς ασκούταν εξατομικευμένα. Η σχέση εξατομικευμένης άσκησης και σώματος περιορίζεται στην αίσθηση που έχουν τα άτομα για το σώμα τους και στην ευεξία που νιώθουν.

10. Πως βλέπετε τον εαυτό σας έπειτα από την έναρξη της εξατομικευμένης προπόνησης;
25 απαντήσεις



Πίνακας 14: αυτοεικόνα υποκειμένων έπειτα από την έναρξη της εξατομικευμένης άσκησης.

4.2 Ανάλυση ερωτηματολογίου.

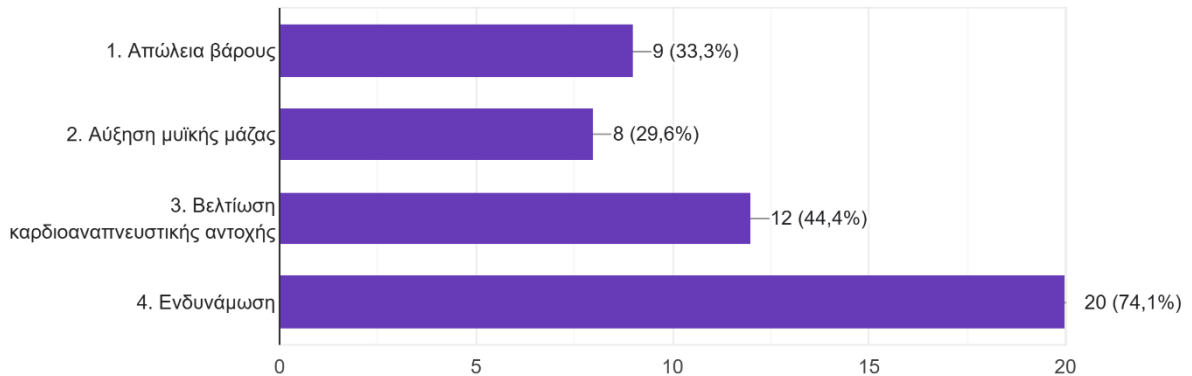
4.2.1 Ανάγκη για υγεία και ευεξία.

Θέμα 4: η βελτιωμένη υγεία και η συνολική ενδυνάμωση του σώματος ως κίνητρα για την ενασχόληση με την εξατομικευμένη άσκηση.

Η συγκεκριμένη ερώτηση παρείχε την δυνατότητα στα άτομα να επιλέξουν μέχρι τρεις απαντήσεις. Το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων, είκοσι (20) άτομα, δηλαδή το εβδομήντα τέσσερα κόμμα ένα τοις εκατό (74,1%), επέλεξε την εξατομικευμένη άσκηση ώστε να βελτιώσει την δύναμη του σώματός του. Δώδεκα (12) άτομα θεωρούν επίσης σημαντική την καρδιοαναπνευστική βελτίωση που επιτυγχάνεται διαμέσου της εξατομικευμένης άσκησης, ενώ εννέα (9) άτομα, δηλαδή το τριάντα τρία κόμμα τρία τοις εκατό (33,3%) και οκτώ (8) άτομα, δηλαδή το είκοσι εννέα κόμμα έξι τοις εκατό (29,6%), θεώρησαν εξίσου σημαντικά την απώλεια βάρους και την αύξηση μάζας που επιτυγχάνεται με την εξατομικευμένη άσκηση. Από την ποσοτική ανάλυση του δωδέκατου

ερωτήματος συμπεραίνεται πως η ανάγκη των υποκειμένων για βελτιωμένη υγεία και ευεξία αποτελεί τον κύριο λόγο επιλογής της εξατομικευμένης άσκησης για εκγύμναση του σώματός τους.

12. Ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι σας για την εξατομικευμένη άσκηση; (επιλέξτε έως 3)
27 απαντήσεις



Πίνακας 15: κύριοι στόχοι υποκειμένων καθώς ασκούνται εξατομικευμένα.

4.2.2 Εξατομικευμένη άσκηση και σημασία της εξωτερικής εικόνας του σώματος των υποκειμένων στο εξωτερικό περιβάλλον.

Θέμα 5: ο αντίκτυπος της σημασίας της θετικής εικόνας του σώματος των υποκειμένων που αντανακλάται στον κοινωνικό περίγυρο τους.

Παρατηρείται πως η πλειοψηφία των υποκειμένων, γνωρίζει την σωματική εικόνα που αποκαλύπτεται στο υπόλοιπο εξωτερικό περιβάλλον. Ένα άτομο πιστεύει πως ο κοινωνικός περίγυρός του δεν αντιλαμβάνεται κάποια εξωτερική αλλαγή. Τρεις ομάδες των πέντε ατόμων θεωρούν πως τους βλέπουν ως περισσότερο υγιείς, πιο χαρούμενους και πιο δυναμικούς. Στο σημείο αυτό, ο ερευνητής θεωρεί πως η εξατομικευμένη άσκηση, εφαρμόζεται από τα υποκείμενα ως μία δραστηριοποίηση, η οποία υποκινείται από εσωτερικές ανάγκες, οι οποίες όταν επιτυγχάνονται διαφοροποιούν την οπτική του υπόλοιπου κοινωνικού περιβάλλοντος ως προς τα υποκείμενα. Κάτι τέτοιο θεωρείται άξιο αναφοράς από τον ερευνητή της παρούσας εργασίας. Ο λόγος είναι πως στοιχειοθετείται με το παρόν ερώτημα, η πεποίθηση πως η γενική εικόνα του σώματος που αντανακλάται

στο εξωτερικό περιβάλλον, είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα που ασκούνται
εξατομικευμένα.

14. Πως πιστεύετε πως σας βλέπουν οι άλλοι;
26 απαντήσεις



Πίνακας 16: εξωτερική εικόνα υποκειμένων.

4.2.3 Καθημερινότητα των υποκειμένων και επιρροή της εξατομικευμένης άσκησης σε αυτήν.

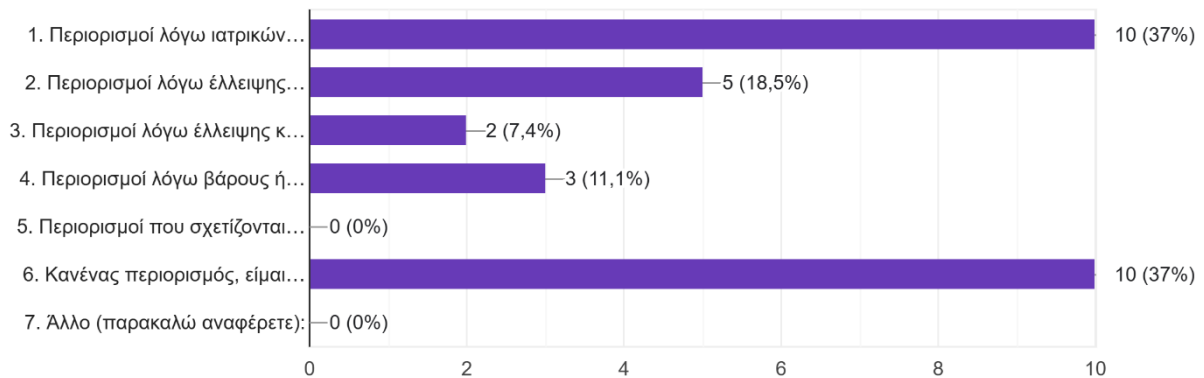
Θέμα 6: υποκειμενικές αντιλήψεις για τους περιορισμούς του σώματος.

Δέκα (10) απαντήσεις αναφέρονται στο γεγονός πως δεν υπάρχει κανένας περιορισμός και οι ερωτηθέντες βρίσκονται σε άριστη φυσική κατάσταση. Δέκα (10) απαντήσεις αναφέρονται στο γεγονός πως υπάρχουν περιορισμοί λόγω προηγούμενου ιατρικού ιστορικού. Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί πως παρατηρείται ανακρίβεια στις απαντήσεις μιας και κάποιοι απάντησαν και στις δύο παραπάνω λύσεις του συγκεκριμένου ερωτήματος. Το δεκαοκτώ κόμμα πέντε τοις εκατό (18,5%) , δηλαδή πέντε (5) άτομα, θεωρεί πως υπάρχουν περιορισμοί λόγω έλλειψης φυσικής κατάστασης και τρία (3) άτομα, δηλαδή το έντεκα κόμμα ένα τοις εκατό (11.1%), απάντησαν πως το παραπάνω βάρος, επιδρά αρνητικά στην επίτευξη των δραστηριοτήτων της καθημερινότητας και ως εκ τούτου και της εξατομικευμένης άσκησης. Κανένα υποκείμενο δεν θεωρεί πως το σώμα του επιδρά στην αυτοεκτίμησή του και εντέλει βρίσκεται να αποτελεί τροχοπέδη μέσα στην καθημερινότητά του. Συμπερασματικά, για την πλειοψηφία των ατόμων που απάντησαν στο ερώτημα είκοσι τρία (23), αν και υπάρχουν παράγοντες όπως είναι ιατρικοί, φυσικής κατάστασης και βάρους, κανένα υποκείμενο δεν

θεωρεί πως υπάρχει ψυχολογικός αντίκτυπος, ο οποίος να οδηγεί το σώμα τους σε περιορισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων, όπως είναι η άσκηση, οι κοινωνικές συναναστροφές και η εργασία.

23. Υπάρχουν περιορισμοί όσον αφορά το σώμα σας; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

27 απαντήσεις



Πίνακας 17: περιορισμοί σε σχέση με το σώμα των υποκειμένων.

4.2.4 Διασύνδεση εξατομικευμένης άσκησης με τις προσωπικές ανάγκες των υποκειμένων.

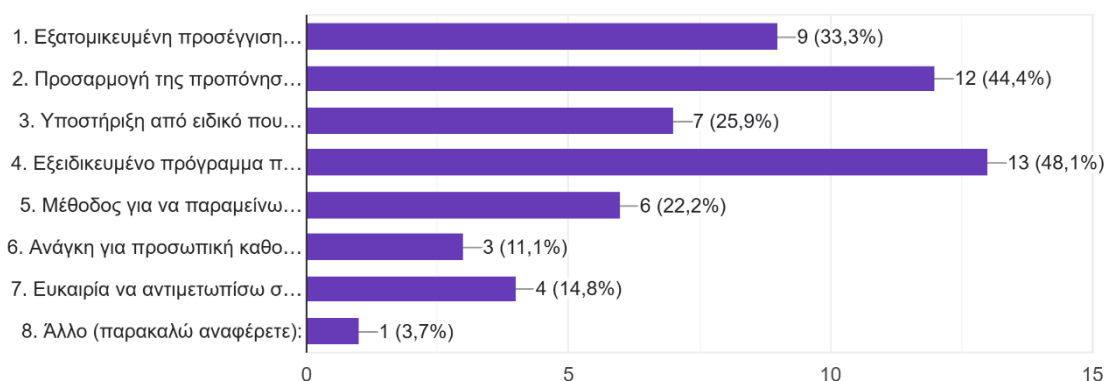
Θέμα 7: η σημασία της εξατομικευμένης άσκησης για το άτομο.

Υπήρξαν δεκατρείς (13) απαντήσεις, δηλαδή το (48,1%) όπου θεωρούν πως η εξατομικευμένη άσκηση είναι ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα που βελτιώνει την απόδοση και την υγεία τους. Στην δεύτερη θέση με δώδεκα (12) απαντήσεις και με ποσοστό σαράντα τέσσερα κόμμα τέσσερα τοις εκατό (44,4%) κατατάσσονται οι απαντήσεις των ατόμων που θεωρούν πως με την εξατομικευμένη άσκηση προσαρμόζεται το πρόγραμμα της προπόνησης στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Εννέα (9) απαντήσεις, δηλαδή το τριάντα τρία κόμμα τρία τοις εκατό (33,3%) θεωρούν πως με την εξατομικευμένη προσέγγιση, μπορούν να πετύχουν τους προσωπικούς τους στόχους. Το είκοσι πέντε κόμμα εννέα τοις εκατό (25,9%) των ατόμων, θεωρεί πως οι προσωπικές ανάγκες ικανοποιούνται, ενώ οι ατομικοί περιορισμοί υπερκαλύπτονται με την εξατομικευμένη άσκηση. Για το είκοσι δύο κόμμα δύο τοις εκατό (22,2%) η συγκεκριμένη μέθοδος, διατηρεί τα κίνητρα των ατόμων

ενεργά, ώστε να συνεχίσουν να γυμνάζονται. Για το δεκατέσσερα κόμμα οκτώ τοις εκατό (14,8%) η έναρξη της γυμναστικής με αυτόν τον τρόπο, παρείχε την ευκαιρία σε αυτούς να αντιμετωπίσουν δικά τους προβλήματα υγείας και φυσικής κατάστασης. Τέλος, η μοναδική απάντηση που αναφέρεται σε άλλη αιτία και η οποία θα μπορούσε να ποσοτικοποιήσει την σημασία της εξατομικευμένης άσκησης στην ζωή τους, δεν απαντάται. Συμπερασματικά, τα άτομα συνδέουν την εξατομικευμένη άσκηση και την σημασία της, με προσωπικές ανάγκες που αφορούν κυρίως την ατομική εκγύμνασή τους με επιστημονικότητα και αποτελεσματικότητα. Η συγκεκριμένη μέθοδος γυμναστικής άρει πιθανούς ατομικούς περιορισμούς και οδηγεί τα άτομα στην επίτευξη των στόχων τους.

24. Τι σημαίνει για εσάς η εξατομικευμένη προπόνηση; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

27 απαντήσεις



Πίνακας 18: η σημασία της εξατομικευμένης άσκησης για τα άτομα.

4.2.5 Εικόνα των υποκειμένων για το σώμα τους μέσα στο εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο δραστηριοποίησης.

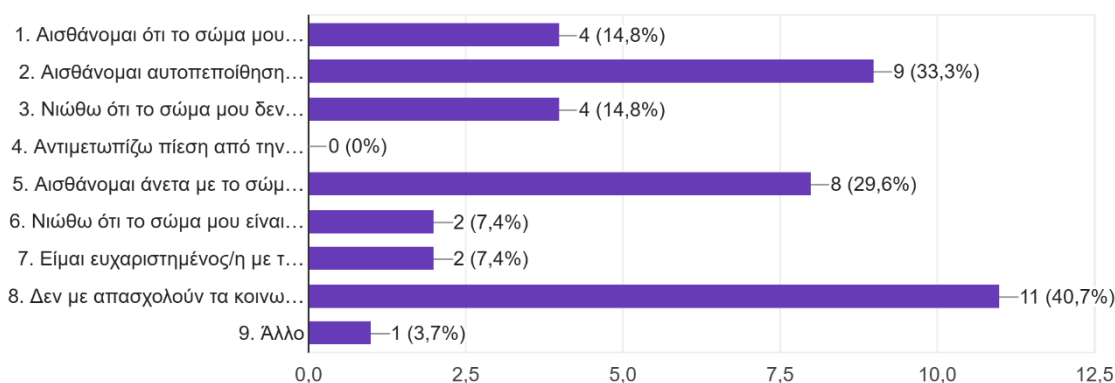
Θέμα 8: κοινωνική αντίληψη και θέση του σώματος στην κοινωνία.

Οι περισσότερες απαντήσεις αφορούν την όγδοη (8) επιλογή. Σε αυτήν, έντεκα (11) άτομα αναφέρουν πως κύριο μέλημά τους είναι η προσωπική ευημερία, ενώ ταυτόχρονα δεν τους απασχολούν τα κοινωνικά πρότυπα. Εννέα (9) απαντήσεις σχετίζονται με την δεύτερη (2) απάντηση. Σύμφωνα με αυτήν, τα άτομα αισθάνονται ήδη αυτοπεποίθηση όσον αφορά

την εμφάνισή τους. Οκτώ (8) απαντήσεις σχετίζονται με την άνεση που αισθάνονται τα άτομα σε σχέση με το σώμα τους. Σε τέσσερις (4) απαντήσεις οι ερωτηθέντες απάντησαν πως το σώμα τους είναι σύμφωνο με τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς. Ο ίδιος αριθμός απαντήσεων αφορά την Τρίτη (3) λύση. Αυτή αναφέρει πως το σώμα των ατόμων που την επέλεξαν δεν μπορεί να ανταγωνιστεί τα πρότυπα ομορφιάς. Δύο (2) άτομα απάντησαν, πιστεύοντας πως το σώμα τους αποτελεί αντικείμενο κριτικής ή συγκρίσεων. Παράλληλα, άλλοι δύο (2) ερωτηθέντες, απάντησαν πως ενώ είναι ευχαριστημένοι με την φυσική τους κατάσταση και την υγεία τους, ταυτόχρονα δεν είναι ευχαριστημένοι με την εμφάνιση του σώματός τους. Κανένα υποκείμενο δεν επέλεξε το νούμερο τέσσερα (4) όπου αναφέρεται στο αίσθημα της πίεσης από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο για αλλαγή της εμφάνισης του σώματός τους. Παρατηρείται λοιπόν, μία συμφιλίωση των υποκειμένων με το σώμα τους, κατά πλειοψηφία, χωρίς να λείπουν και οι περιπτώσεις όπου φαίνεται, μειοψηφικά, μία εξωτερική πίεση για την εμφάνιση του σώματος να αποτυπώνεται στο ερώτημα είκοσι έξι (26).

26. Πώς βλέπετε το «σώμα» σας μέσα στην κοινωνία; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

27 απαντήσεις



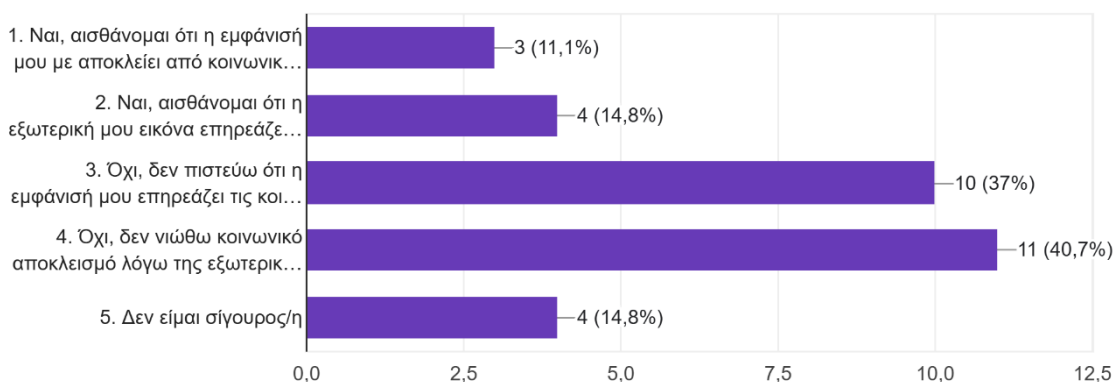
Πίνακας 19: ατομική εικόνα τους σώματος μέσα στην κοινωνία.

4.2.6 «Κοινωνικοί αποκλεισμοί» και σώμα.

Θέμα 9: κοινωνικοί αποκλεισμοί και σωματική εικόνα: αντιλήψεις και εμπειρίες.

Σε αυτήν την ερώτηση, η πλειοψηφία των ατόμων απάντησε πως δεν νιώθει κανένα αποκλεισμό που να προέρχεται από την εξωτερική του εμφάνιση και ταυτόχρονα δεν επηρεάζονται οι προσωπικές σχέσεις, σε ένα συνολικό ποσοστό εβδομήντα εφτά κόμμα εφτά τοις εκατό (77,7%). Στον αντίποδα και με ποσοστό δεκατέσσερα κόμμα τέσσερα τοις εκατό (14,8%), τέσσερα (4) άτομα θεωρούν πως η εξωτερική εικόνα του σώματός τους στο εξωτερικό περιβάλλον, επηρεάζει τον βαθμό της κοινωνικής αποδοχής των άλλων σε αυτούς. Παράλληλα, τρία (3) άτομα θεωρούν πως η εξωτερική τους εμφάνιση, αποτελεί τροχοπέδη για μία επαγγελματική εξέλιξη και τους τοποθετεί στο περιθώριο κοινωνικά. Ως εκ τούτου, φαίνεται πως περισσότερα άτομα πλέον και σε σχέση με το παρελθόν, νιώθουν άνετα με το σώμα τους και έχουν ισχυρή άποψη για αυτό, σε σχέση με τα άτομα το οποία υπόκεινται σε κοινωνικούς περιορισμούς και κατευθύνσεις.

27. Θεωρείτε πως υπάρχουν "κοινωνικοί αποκλεισμοί" που πιστεύετε ότι προέρχονται από την εξωτερική εικόνα του "σώματός" σας; (Μπορ... να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)
27 απαντήσεις



Πίνακας 20: κοινωνικοί αποκλεισμοί ή όχι;

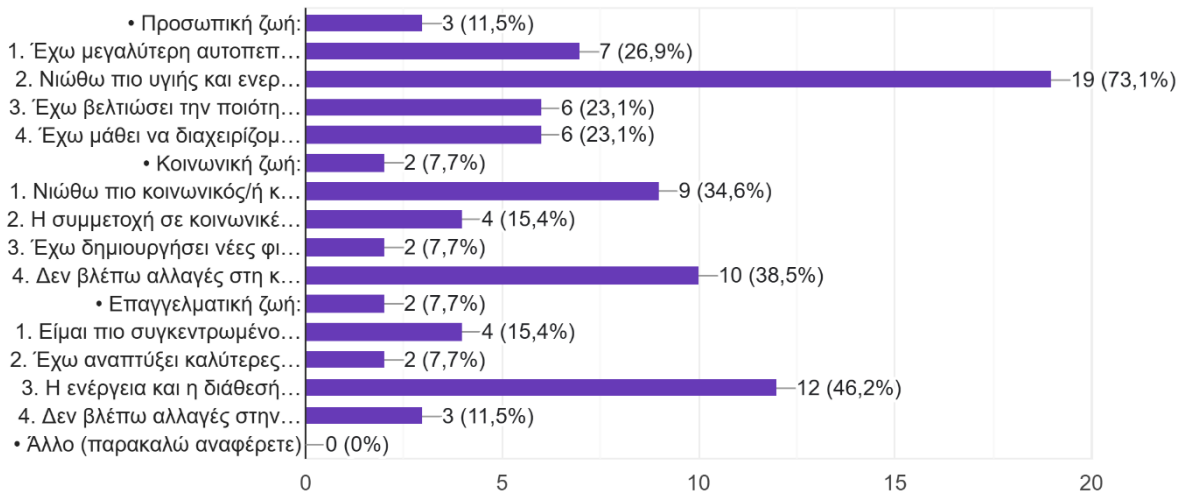
4.2.7 Εξατομικευμένη άσκηση και οφέλη στην καθημερινότητα των υποκειμένων.

Θέμα 10: επίδραση της εξατομικευμένης άσκησης στην προσωπική ζωή.

Στο συγκεκριμένο ερώτημα, δεκαεννιά (19) άτομα, δηλαδή το εβδομήντα τρία κόμμα ένα τοις εκατό (73,1%) δέχονται πως με την άσκηση νιώθουν πλέον περισσότερο υγιείς και ενεργητικοί. Παράλληλα, σε δώδεκα (12) απαντήσεις διαφαίνεται ο θετικός αντίκτυπος που έχει η εξατομικευμένη άσκηση στο εργασιακό περιβάλλον μιας και η διάθεση για εργασία και η ενέργεια έχουν βελτιωθεί. Υπάρχει όμως ένα τριάντα οκτώ κόμμα πέντε τοις εκατό (38,5%) ποσοστό ατόμων οι οποίοι δεν διακρίνουν αλλαγές στην κοινωνική τους ζωή. Ο θετικός αντίκτυπος επικρατεί συνολικά τόσο στην διαχείριση του άγχους, το είκοσι τρία κόμμα ένα τοις εκατό (23,1%), στην βελτίωση του ύπνου, το είκοσι τρία κόμμα ένα τοις εκατό (23,1%) όσο επίσης στο επίπεδο της αυτοπεποίθησης, το είκοσι έξι κόμμα εννέα τοις εκατό (26,9%) και την βελτίωση της συγκέντρωσής στους στον χώρο της εργασίας τους, το δεκαπέντε κόμμα τέσσερα τοις εκατό (15,4%). Παρατηρείται λοιπόν πως με την εξατομικευμένη άσκηση τα άτομα νιώθουν πως ανήκουν στο «κοινωνικό όλο» σαν μέρος αυτού. Γίνονται περισσότερο διαδραστικά με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο και απολαμβάνουν τα οφέλη (υγεία, καλή φυσική κατάσταση, ευεξία, καλή διάθεση, ωραιότητα σώματος σύμφωνα με τα πρότυπα της εποχής) που μπορεί να προσφέρει η εξατομικευμένη άσκηση στην καθημερινότητά τους.

29. Πώς πιστεύετε ότι η εξατομικευμένη άσκηση έχει επηρεάσει την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική σας ζωή; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

26 απαντήσεις



Πίνακας 21: εξατομικευμένη άσκηση, προσωπική, κοινωνική, επαγγελματική ζωή.

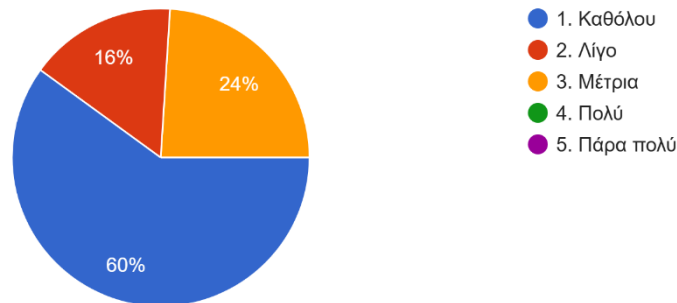
4.2.8 Κοινωνική θέση και εξατομικευμένη άσκηση.

Θέμα 11: η επίδραση της εξατομικευμένης άσκησης στη κοινωνική θέση των υποκειμένων.

Δεκαπέντε (15) ερωτηθέντες, δηλαδή το εξήντα τοις εκατό (60%), θεωρούν πως η κοινωνική θέση και οι κοινωνικές σχέσεις δεν έχουν επηρεαστεί από την άσκηση εξατομικευμένα. Έξι (6) άτομα δηλαδή το είκοσι τέσσερα τοις εκατό (24%) θεωρούν πως η επιρροή υπάρχει, αλλά σε μέτριο βαθμό. Παρόλα αυτά, τέσσερα (4) άτομα δηλαδή το δεκαέξι τοις εκατό (16%) θεωρεί πως έχει επηρεαστεί σε χαμηλό βαθμό η κοινωνική του θέση και ο κοινωνικός αντίκτυπος της παρουσίας τους στο εξωτερικό περιβάλλον. Συμπερασματικά, ο βαθμός της κοινωνικής αποδοχής των υποκειμένων δεν αποτελεί αυτοσκοπό για την άσκησή τους με προσωπικό γυμναστή. Ορισμένα όμως υποκείμενα αποδέχονται πως η εξατομικευμένη άσκηση διαδραματίζει, ως ένα βαθμό, κάποιο ρόλο στην διαφοροποίηση της διάδρασης αυτών με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο.

34. Πιστεύετε πως η εξατομικευμένη προπόνηση έχει διαφοροποιήσει την κοινωνική σας θέση ή τις κοινωνικές σας σχέσεις;

25 απαντήσεις



Πίνακας 22: κοινωνικός αντίκτυπος της εξατομικευμένης άσκησης.

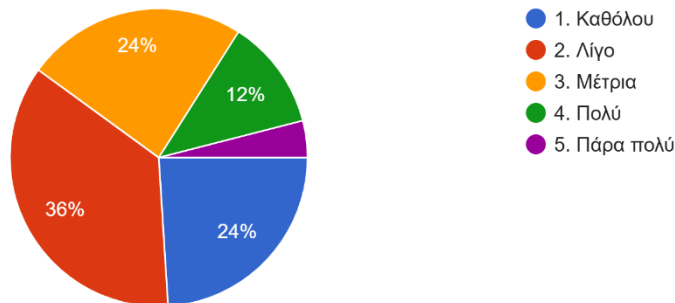
4.2.9 Κοινωνικοποίηση των ατόμων και βαθμός συσχέτισης με την εξατομικευμένη άσκηση.

Θέμα 12: η εξατομικευμένη άσκηση ως παράγοντας κοινωνικοποίησης.

Εννέα (9) άτομα απάντησαν πως έχουν βοηθηθεί λίγο, όσον αφορά τις διαπροσωπικές τους σχέσεις ενώ μόλις το δώδεκα τοις εκατό (12%) απάντησε πως η εξατομικευμένη άσκηση τους βοήθησε αρκετά στο να έρθουν σε επαφή με άλλα άτομα. Συνεπώς, οι ασκούμενοι εξατομικευμένα, υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή δεν κινούνται στο συγκεκριμένο πεδίο με σκοπό την απόκτηση νέων φίλων ή την επικοινωνία με άτομα πέραν των πεδίων την καθημερινότητάς τους.

35. Η άσκηση σας έχει φέρει σε επαφή με νέα άτομα ή κοινωνικές ομάδες που διαφορετικά δεν θα είχατε συναντήσει;

25 απαντήσεις



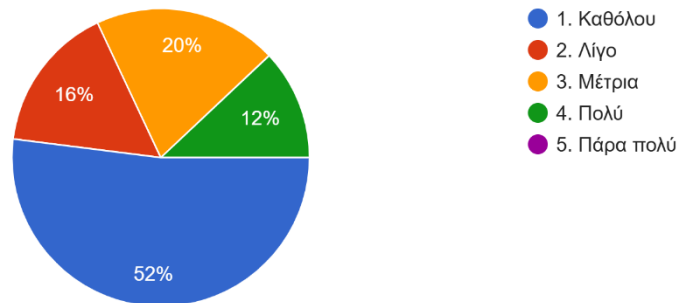
Πίνακας 23: κοινωνικοποίηση υποκειμένων και εξατομικευμένη άσκηση.

4.2.10 Κοινωνική αποδοχή και συσχέτιση με την εξατομικευμένη άσκηση.

Θέμα 13: βαθμός κοινωνικής αποδοχής των υποκειμένων.

Η πλειοψηφία των ατόμων, το πενήντα δύο τοις εκατό (52%), θεωρούν πως η εξατομικευμένη άσκηση δεν έχει επηρεάσει καθόλου τον βαθμό αποδοχής τους από το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο. Το υπόλοιπο σαράντα οκτώ τοις εκατό (48%) θεωρεί πως έχει επηρεαστεί ο βαθμός αποδοχής. Συμπεραίνεται πως η εξατομικευμένη άσκηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην καθημερινότητα των ατόμων επηρεάζοντας τότε λίγο και τότε ιδιαίτερα σημαντικά, τον βαθμό αποδοχής των υποκειμένων από τα υπόλοιπα στοιχεία των ιδιαίτερων πεδίων της καθημερινότητάς τους.

36. Πιστεύετε πως η εξατομικευμένη άσκηση σας έχει βοηθήσει να αισθανθείτε πιο αποδεκτοί κοινωνικά;
25 απαντήσεις



Πίνακας 24: βαθμός αποδοχής των υποκειμένων από την υπόλοιπη κοινωνία.

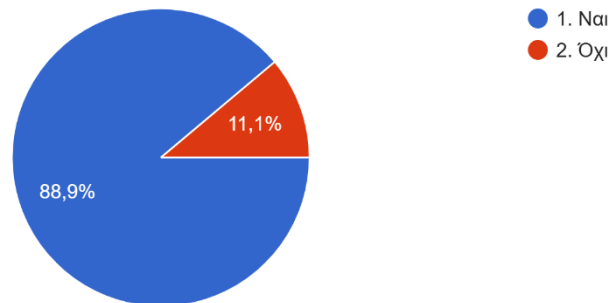
4.2.11 Προσδοκίες του εξωτερικού περιβάλλοντος ως προς την φυσική κατάσταση και εμφάνιση των υποκειμένων.

Θέμα 14: κοινωνικές προσδοκίες για την φυσική κατάσταση και εμφάνιση στην εξατομικευμένη άσκηση.

Το ογδόντα οκτώ κόμμα εννέα τοις εκατό (88,9%), είκοσι τέσσερα(24) άτομα από τους ερωτηθέντες, θεωρούν πως αποτελεί αναγκαία συνθήκη τα άτομα που ασκούνται να έχουν βελτιωμένη φυσική κατάσταση και εμφάνιση, σε αντίθεση με το έντεκα κόμμα ένα τοις εκατό (11,1%) τα οποία διαφωνούν εντελώς με την συγκεκριμένη συνθήκη. Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των αθλουμένων υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή, θεωρεί πως το κοινωνικό περιβάλλον όπου ζούνε, δραστηριοποιούνται και εργάζονται, επιβάλλει συγκεκριμένα πρότυπα και προσδοκίες σε σχέση με την φυσική κατάσταση και εμφάνιση τους.

40. Πιστεύετε ότι η κοινωνία προβάλλει συγκεκριμένες προσδοκίες σχετικά με τη φυσική κατάσταση και την εμφάνιση των ατόμων που ασχολούνται με την άσκηση;

27 απαντήσεις



Πίνακας 25:φυσική κατάσταση και εμφάνιση υποκειμένων.

5 Συνεντεύξεις, ερωτήματα, απαντήσεις και ποιοτική ανάλυση.

5.1 Τρόποι με τους οποίους οι αθλούμενοι καθρεπτίζουν τον εαυτό τους στα μάτια των άλλων.

Στην παρούσα ενότητα θα επιχειρηθεί μία προσπάθεια καταγραφής των απόψεων των συμμετεχόντων, σχετικά με τον τρόπο όπου οι ίδιοι χρησιμοποιούν την συμπεριφορά και την εμφάνιση για να παρουσιάσουν τον εαυτό τους στο υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο. Οι τομείς που μελετώνται αφορούν: πρώτον, την εξωτερική εμφάνιση και τον τρόπο με τον οποίο η φυσική κατάσταση ή η σωματική διάπλαση των συμμετεχόντων, έτσι όπως διαμορφώνεται από την εφαρμογή της εξατομικευμένης άσκησης σε αυτούς, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο κοινωνικός περίγυρός τους αντιλαμβάνεται την ύπαρξη των συμμετεχόντων. Δεύτερον, διαμέσου της κοινωνικής συμπεριφοράς, δηλαδή την μορφή αλληλεπίδρασης των υποκειμένων με τα υπόλοιπα άτομα στον χώρο του γυμναστηρίου της εξατομικευμένης άσκησης και τέλος, τρίτον, τον βαθμό αυτοπεποίθησης που κατέχουν τα υποκείμενα κατά την διάρκεια της άσκησης και πως αυτή μπορεί να ενισχύσει την εικόνα των ιδίων στα μάτια των υπόλοιπων συνεκπαιδευομένων που γυμνάζονται μαζί.

5.1.1 Εξωτερική εμφάνιση και εξωτερικό περιβάλλον.

Όσον αφορά τον πρώτο τομέα, δηλαδή την επιρροή που ασκεί η πίεση στο άτομο για μία εξωτερική εμφάνιση, διαμορφωμένη από τον τρόπο που βλέπουν το υποκείμενο οι υπόλοιποι άνθρωποι του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος, η Μαρία (ετών 35) όντας πρόσφατα παντρεμένη και με ένα μωρό, αναφέρεται στο συγκεκριμένο ζήτημα: «Θα σου πω. Εγώ σαν γυναίκα νιώθω ότι υπάρχει πάρα πολύ μεγάλη πίεση για τα σώματα. Μπορεί να είναι κατασκευή δική μας και να την τρώμε εμείς αυτή την πίεση και να μην είναι τόσο πραγματικά από έξω. Να είναι εσωτερική. Έρχεται το καλοκαίρι και για πάρα πολλά χρόνια έχω ντροπή να βγω στην παραλία, να εκθέσω το κορμί μου, ιδιαίτερα μετά την εγκυμοσύνη, επειδή δεν έχει αποκατασταθεί η ισορροπία του σώματος. Τα κιλά στην κοιλιά. Μεγάλες αλλαγές στο σώμα μου».

Η Μαρία υποστηρίζει πως η άσκηση εξατομικευμένα αποτέλεσε ένα εσωτερικό, ρυθμικό κίνητρο που εκπληρώθηκε. Παράλληλα θεωρεί πως με την βελτίωση της φυσικής της κατάστασης πέραν του γεγονότος πως καταφέρνει να ανταπεξέρθει στις καθημερινές δυσκολίες τις μητρότητας, υπήρξε και αποδέκτης θετικών σχολίων για την εξωτερική της εμφάνιση από το εξωτερικό περιβάλλον. Συγκεκριμένα αναφέρει: «Αλλάζει ο τρόπος κίνησης, αλλάζει ο τρόπος συμπεριφοράς απέναντι ας πούμε στην κόρη μου, ο τρόπος που θα καθίσω για να την πάρω αγκαλιά. Η ευεξία που λες. Πάρα πολύ σημαντικό. Αλλά και εμένα τώρα επειδή το έχω στερηθεί πολλά χρόνια, η γυμναστική μου δίνει και μια εσωτερική αίσθηση ικανοποίησης. Και εντάξει, νομίζω ότι έχω πάρει και κάποια σχόλια από το περιβάλλον. Ίσως αυτό το κομμάτι να είναι η εικόνα. Αλλά σε αυτό δεν νιώθω ότι εμένα τόσο μου γράφει το γυμναστήριο ή η εξατομικευμένη άσκηση, ότι δηλαδή το θεωρώ πιο υψηλό κοινωνικά ή κάπως σαν μία κοινωνική κατασκευή του συστήματος. Νομίζω ότι ο καθένας όπου μπορεί να γυμναστεί είναι καλό».

Η Γεωργία θεωρεί πως πρέπει να υπάρχει μία ισορροπία στον τρόπο ζωής όπου σε γενικές γραμμές είναι καθιστικός, με την καλή φυσική κατάσταση και ευμορφία του σώματος που προσφέρει η εξατομικευμένη άσκηση. Προκρίνει την άσκηση υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή ως μία εξαιρετική μέθοδο γυμναστικής, η οποία οδηγεί την ίδια στην ισορροπία εσωτερικών στόχων και προσδοκιών με αντικατοπτρισμό στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Συγκεκριμένα αναφέρει:

«Πιστεύω ότι πρέπει να κρατάμε μια ισορροπία. Επειδή είναι πολύ καθιστική η ζωή και συγκεκριμένα και η δική μου και στην δική μου εργασία. Λόγω του ότι από τις διάφορες συναναστροφές και με φίλες και με διατροφολόγους και με ψυχολόγους, με διάφορα. Λόγω των κοινωνικών σχέσεων, έχει τελικά πολύ μεγάλη σημασία η γυμναστική, γιατί κρατάς τη μυϊκή σου μάζα ψηλά χωρίς πολύ κόπο. Δηλαδή θέλει απλά συνεχόμενα γυμναστική. Αυτό θέλει. Δεν είναι τόσο το αν θα κάνεις πάρα πολλές φορές ή θα την κάνεις πολύ έντονα. Κρατάς τη μυϊκή σου μάζα ψηλά, το οποίο είναι καλό και για την υγεία του σώματος. Μεγαλώνοντας ή επειδή είναι καθιστική που είπαμε η ζωή ή για τις δραστηριότητες μέσα στη μέρα που έχεις να κουβαλήσεις, πράγματα που έχεις να κάνεις, να δουλέψεις πολλές ώρες. Τώρα την εξατομικευμένη άσκηση απλά θεωρώ ότι συμβάλλει λίγο περισσότερο στα παραπάνω, από ένα γενικό πρόγραμμα που θα βγάλουν σε ένα γυμναστήριο που δεν είναι εφαρμοσμένο πάνω στο δικό μου σώμα».

Η Όλγα (ετών 43) παρουσιάζει μία διαφορετική αντίληψη, αρχικά, σε σχέση με τον καθρεπτισμό του εαυτού της στο κοινωνικό όλον. Η ίδια δεν ενδιαφέρεται για τον τρόπο με τον οποίο αντανακλάται η εξωτερική της εμφάνιση στην κοινωνία. Συγκεκριμένα: «Δεν με ενδιαφέρει η σύγκριση με τους άλλους. Δεν νιώθω ανασφάλεια από αυτό το θέμα».

Υπάρχει, όμως μία αντίφαση στις απόψεις της Όλγας σε σχέση με το συγκεκριμένο ζήτημα. Καθώς προσπαθούσα να σημειώσω πόσο σημαντικό ρόλο παίζει στη ζωή της η σύγκριση με άλλους ανθρώπους εκείνη απάντησε ότι: «Ξέρεις πολύ καλά παίζει ρόλο και στη δουλειά μου. Δεν μπορώ να είμαι χάλια. Πρέπει να κρατάω ας πούμε ένα έτσι, ένα ωραίο ας πούμε μια φιγούρα κάπως καλή. Είναι υποχρεωτικό. Άλλο που είναι και αναγκαίο, γιατί δεν μπορώ άμα κουβαλάω δέκα κιλά παραπάνω να τρέχω από δω και από κει. Θα κουράζομαι βέβαια, αλλά πέρα από αυτό θα πιστεύω ότι θα είμαι και περίεργη γιατί οι περισσότεροι στον χώρο που δουλεύω εγώ καλά διατηρούνται. Ειδικά οι γυναίκες δηλαδή τις βλέπεις, είναι ανεπτυγμένες..!»

Παρατηρείται λοιπόν πως το εξωτερικό περιβάλλον, το οποίο είναι στην συγκεκριμένη περίπτωση το εργασιακό, ασκεί πίεση στην ίδια. Το ανταγωνιστικό πλαίσιο όπου λαμβάνει χώρα το σημερινό κοινωνικό συνεχές ασκεί επιρροή και σε συνθήκες που παλιότερα ίσως να μην υπήρχε καν κοινή εφάπτουσα γραμμή μεταξύ τους.

Ο Στέλιος (ετών 45) διατηρεί μία ουδέτερη άποψη για τα παραπάνω ζητήματα. Θεωρεί πως δεν επηρεάζεται από το πως τον βλέπουν οι άλλοι. Βέβαια, ο ίδιος πιστεύει πως έχει το «σωστό» σώμα και με αυτόν τον τρόπο βιώνει μία υποκειμενική αδιαφορία για την άποψη των άλλων σε σχέση με τον ίδιο. Συγκεκριμένα: «Πάντα είχα ένα σωστό σώμα. Απλά το ότι έφτασα σε ένα σημείο να γυμνάζομαι λίγο παραπάνω και να φτιάξω λίγο καλύτερο σώμα από αυτό που είχα, σίγουρα με βοήθησε εμένα και όχι τους υπόλοιπους».

Ο Νίκος (ετών 44) αναφέρει ως σημαντικό παράγοντα έναρξης της άσκησης υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή τον τρόπο με τον οποίο τον έβλεπαν οι άλλοι σε σχέση με το σώμα του. Αυτός χαρακτηριστικά αναφέρει πως : «Φυσικά, υπήρξαν πιέσεις και πρώτα από όλα το ήθελα για λόγους υγείας γιατί ότι κάνεις θα το βρεις μπροστά σου. Οπότε, ήθελα λίγο για το σώμα μου να ασκηθώ. Επίσης για λόγους εμφάνισης». Ερωτώντας τον Νίκο σε σχέση με την άποψή του για το πως φαίνεται στους άλλους ή

στον ίδιο, αυτός αποκρίνεται: «Και τα δύο θα μπορούσα να πω. Περισσότερο θα ήθελα να βλέπω το σώμα μου πιο καλά».

Παρατηρείται λοιπόν πως έξι (6) από τους επτά (7) συμμετέχοντες έκαναν λόγο για τον τρόπο με τον οποίο καθρεπτίζεται το σώμα τους στα μάτια των άλλων, κάτι που σημαίνει πως είναι μία εύλογη ανάγκη των ατόμων να φαίνονται στην κοινωνία με μία συγκεκριμένη εικόνα. Η εξατομικευμένη άσκηση ικανοποιεί την παραπάνω ανάγκη στην πλειοψηφία αυτών.

5.1.2 Αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων με τα υπόλοιπα στοιχεία και άτομα κατά την διάρκεια της εξατομικευμένης άσκησης.

Η σημασία της αλληλεπίδρασης των υποκειμένων με τα υπόλοιπα άτομα που γυμνάζονται μαζί σε μικρά γκρουπ αναφέρεται στον διάλογο με την Μαρία. Συγκεκριμένα η ίδια αναφέρει:

«Παίρνω χρόνο που θα μπορούσα να κοιμηθώ, αλλά αυτό είναι ψέμα, γιατί στην πραγματικότητα δεν θα κοιμόμουν. Άρα πάω πάντα με μια αντίσταση και φεύγω, φεύγουμε με τεράστια χαρά. Αλλά αυτό που είναι εντυπωσιακό είναι ότι εγώ νιώθω ότι τρέφομαι και από τη μεταξύ μας συνύπαρξη. Δηλαδή σαν αυτό μου είναι πολύ σημαντικό. Σαν να υπάρχει ένας άνθρωπος εκεί που με περιμένει να γυμναστώ. Γυμνάζεται μαζί μου, γυμνάζονται και άλλα πρόσωπα. Φέτος που μου έχω δώσει τη γυμναστική, νιώθω ότι έχω πάρει μπόι. Σαν να έχει ψηλώσει κάτι ρε παιδί μου μέσα μου. Στο πώς βλέπω τον εαυτό μου καλύπτοντας μια αίσθηση συνανήκειν. Δηλαδή αισθάνομαι ότι αναπτύσσεται ένας κοινός τόπος με τους άλλους ασκούμενους».

Παρατηρείται λοιπόν πως μέσα στον χώρο του γυμναστηρίου της εξατομικευμένης άσκησης, αναπτύσσονται κοινωνικοί δεσμοί μεταξύ των ατόμων, έχοντας μία κοινή αφετηρία, την ανάγκη για γυμναστική σε ένα πιο περιορισμένο και περισσότερο «συμβατό» με αυτούς πεδίο. Στην συνέχεια η Μαρία αναφέρεται και στην ευκαιρία για κοινωνικοποίηση που της παρέχει ο χώρος του γυμναστηρίου. Ορίζει ως σημαντική παράμετρο, τα όρια τα οποία τοποθετεί η ίδια ως προς αυτήν την κοινωνικοποίηση και ένα

πλεονέκτημα, πως αυτός είναι στην γειτονιά όπου βρίσκεται ο χώρος εργασίας της. Χαρακτηριστικά αναφέρει:

«Απλά σαν να αλλάζει λίγο η κοινωνικοποίηση μου. Ότι είμαι τόσα χρόνια ας πούμε, σε μια γειτονιά στην οποία δουλεύω και δεν ξέρω κανέναν. Και ξαφνικά γνωρίζω τη γυναίκα που έχει τα αγγλικά, γνωρίζω τον κύριο που κάνει αυτό, γνωρίζω τον άλλον που είναι παρακάτω και λέω πω! Είστε όλοι εσείς εδώ! Και επίσης ένα άλλο που γίνεται πάρα πολύ έντονα Κωνσταντίνε, το οποίο είναι ωφελιμιστικό. Μάλλον δεν με αφορά εμένα αυτή τη στιγμή, αλλά νομίζω ότι ανοίγει και το δίκτυό σου και σαν επαγγελματίας. Δηλαδή μπαίνεις με ένα συγκεκριμένο ρόλο, κάνεις μία συγκεκριμένη ώρα, αναπτύσσεις επικοινωνία μέχρι εκεί που θέλεις».

5.1.3 Αυτοπεποίθηση και εξατομικευμένη άσκηση.

Ο Θάνος (ετών 47) αν και λακωνικός αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση που επιτυγχάνεται με την εφαρμογή της εξατομικευμένης άσκησης. Αν και γυμνάζεται μόνος του, η ανασφάλεια που ένιωθε με άλλες μορφές άσκησης τα προηγούμενα χρόνια και λόγω των απαιτήσεων του χώρου εργασίας του, τον είχαν απομακρύνει από την γυμναστική.

Ο Μίλτος αναφέρεται στην αυτοπεποίθηση που νιώθει έπειτα από ένα χρόνο που γυμνάζεται εξατομικευμένα μιας και έχει βελτιωθεί η εξωτερική του εμφάνιση. Όμως, δεν είναι σημαντικότερη ανάγκη από αυτήν που ήδη έχει πετύχει, δηλαδή την απόκτηση δύναμης και ευρωστίας με τελικό αποτέλεσμα την άριστη υγεία.

5.2 Χρονικότητες αυτοεικόνας.

Με τον όρο «χρονικότητες αυτοεικόνας», ο ερευνητής αναφέρεται στις διαφορετικές οπτικές που έχει κάποιος για την εικόνα του εαυτού του και στον τρόπο που αυτές εξελίσσονται. Θα εξεταστεί πώς τα υποκείμενα αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται την αυτοεικόνα τους μέσα στον χρόνο, πώς συνδέονται με το υπόλοιπο κοινωνικό σύνολο και

πως διαμορφώνονται μέσα από την ενασχόληση των υποκειμένων με την εξατομικευμένη άσκηση.

Η Μαρία στην συνέντευξή της αναφέρεται και για την αυτοεικόνα της. Πώς είναι την χρονική περίοδο που λαμβάνει χώρα η συνέντευξη και σε ποιον αρέσει. Συγκεκριμένα για την πρώτη παράμετρο αναφέρει:

«Μεγάλες αλλαγές στο σώμα, στο πώς αισθάνομαι τους μυς μου, στο πόσο πολύ πονάω, στο ότι ας πούμε, έχει βγει στον αυχένα ένα εξόγκωμα από τον τρόπο που έσκυβα για να θηλάσω τη μικρή. Ίσως ένας έντονος πόνος στο ισχίο που δεν μπορώ να καταλάβω ακριβώς από τι είναι, αλλά κάτι καταλαβαίνω ότι έχουν αλλάξει πάρα πολλά πράγματα. Θέλω να πω ότι υπάρχουν αλλαγές που εγώ προσωπικά νιώθω ότι αλλάζουν την αυτοεικόνα μου δραματικά».

Στην συνέχεια αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο επηρεάζεται θετικά η αυτοεικόνα της με την εφαρμογή της εξατομικευμένης άσκησης στον εαυτό της:

«Φέτος που μου έχω δώσει τη γυμναστική, νιώθω ότι έχω πάρει μπόι. Σαν να έχει ψηλώσει κάτι ρε παιδί μου μέσα μου.

Δεν ξέρω αν σου απάντησα στην εικόνα του σώματος, πέρα από το ότι αποκτώ μια περηφάνια που μου προσφέρει αυτή η υπηρεσία.»

Όσον αφορά την σύνδεση της αυτοεικόνας της με τους άλλους και την ανάγκη για την κοινωνική αποδοχή, την προσδιορίζει σε σχέση με τον σύντροφό της στα παρακάτω: «Βέβαια δεν ξέρω αν μπορώ αυτό να το απαντήσω, αλλά για μένα ας πούμε ένα πολύ ισχυρό εξωτερικό κίνητρο είναι ο σύντροφός μου. Ο οποίος θα έλεγα ότι πάρα πολλά χρόνια μου λέει και μου επισημαίνει την ανάγκη για τη φροντίδα στο σώμα μου».

Η Όλγα σε σχέση με τα παραπάνω ερωτήματα αναφέρει:

«Εμένα μου αρέσει πλέον. Ναι και τώρα όλη αυτή την εβδομάδα έλειπα και δεν πήγα καθόλου γυμναστήριο και ένιωθα άσχημα με τον εαυτό μου που το έχω κάνει αυτό». Βλέπω ότι όταν το αφήνω ό,τι έχω προσπαθήσει. Τώρα μιλάμε για έναν άνθρωπο που δεν είχα μνήμη. Ας πούμε στο σώμα μου. Δεν ήμουν μικρή αθλήτρια. Να θυμάται το σώμα μου κτλ. Ότι παλεύω, το παλεύω από τα 35 και πάνω. Ωραία. Οπότε βλέπω πως το

καλοκαίρι που δεν θα πάω γυμναστήριο ένα μήνα ότι το χάνω βρε παιδί μου και αυτή τη λίγη γράμμωση που έχω κάνει, την χάνω. Οπότε νιώθω ένα άγχος στο να μην πάει τζάμπα ο κόπος μου».

Ερωτώντας αν διαδραματίζει ρόλο στην ίδια η εικόνα του σώματός της ή στους άλλους, η Όλγα αποκρίνεται: «Εγώ για μένα το κάνω τώρα. Τούτο το βλέπουν και οι άλλοι, αλλά δεν είναι ακριβώς το ίδιο. Δεν βλέπουμε το ίδιο. Έτσι τώρα ξέρω εγώ, μπορεί να είμαι εννιά στους δέκα ανθρώπους. Το βλέπω».

Παρατηρείται λοιπόν από τα παραπάνω πως το υποκείμενο έχει ισχυρή άποψη για το ποια είναι, κατέχοντας μία αυτοεικόνα ανεξάρτητη από εξωτερικούς εξαναγκασμούς και στερεότυπα. Στην παρούσα χρονική διάρκεια η Όλγα θεωρεί πως το σώμα της έχει διαφοροποιηθεί και μετεξελιχθεί σε μία ατομικά εσωτερική ωραιότητα και τούτο το οφείλει στην συστηματική ενασχόληση της ίδιας με την εξατομικευμένη άσκηση.

Ο Στέλιος στην ερώτηση σε σχέση με την μεταβολή της αυτοεικόνας του κατά την περίοδο που γυμναζόταν εξατομικευμένα, υποβαθμίζει την σημασία της εξελικτικής πορείας και υποκειμενικής αυτοβελτίωσης της αυτοεικόνας του ίδιου μέσα από την εξατομικευμένη άσκηση. Παράλληλα περιορίζεται στο γεγονός πως η προπόνηση αφορά τον ίδιο αποκλειστικά. Αυτός παίρνει ενέργεια από την προπόνηση κινούμενος σε ένα πεδίο όπου δεν υπάρχουν «παίκτες» και «διεκδικητές». Υπάρχει μόνον ο ίδιος και η θετική μεταβολή στον ψυχισμό του που παίρνει από την ενδυνάμωση του σώματός του. Συγκεκριμένα αναφέρει:

«Σίγουρα έχει να κάνει με την κοινωνία, αλλά έχει να κάνει περισσότερο με εμένα. Έχει να κάνει καθαρά με το πώς θέλω να βλέπω εγώ τον εαυτό μου. Και όχι πώς θέλω να με βλέπουν οι άλλοι. Αλλά αυτό ταυτόχρονα με έχει βοηθήσει. Και στη δουλειά μου και στους εξωτερικούς παράγοντες που με βλέπουν, πού κινούμαι. Στην καθημερινότητά μου. Μάλιστα, παίρνεις έναν θαυμασμό από αυτό. Το θέμα είναι μην το κάνεις μόνο και μόνο για αυτό. Εγώ δεν το κάνω για αυτό. Εγώ δηλαδή αν δεν πάω γυμναστήριο για μια εβδομάδα που μπορεί να λείπω εκτός, αρρωσταίνω. Νιώθω ότι κάτι μου λείπει. Νιώθω ότι δεν μπορώ. Οπότε και εκεί που πάω κάθομαι και κάνω γυμναστική, κάνω κοιλιακούς, κάνω στήθος, κάνω κάμψεις, κάνω οτιδήποτε μπορώ για να μην χάσω την ενέργειά μου, για να μη χάσω αυτό που μου δίνει η ζωή. Εμένα η γυμναστική μου δίνει ζωή. Μου δίνει ενέργεια, μου δίνει φτερά. Οπότε ξεκάθαρα είναι για μένα και μόνο και όχι το πώς με

βλέπουν οι άλλοι και το τι θέλουν να δουν οι άλλοι. Για μένα δεν έπαιξε ρόλο αυτό στη ζωή μου. Δεν είχα δηλαδή εξωτερικούς εξωτερικές επιρροές ή εξωτερικές πιέσεις».

5.3 Σχέσεις με τον προσωπικό γυμναστή.

Στην εξατομικευμένη άσκηση η επικοινωνία μεταξύ του αθλούμενου και του προπονητή αποτελεί δομολειτουργική συνθήκη. Χωρίς αυτήν, δεν γίνεται να παραχθεί το παραγόμενο αποτέλεσμα, που απορρέει από τους αρχικούς σκοπούς και στόχους που έχουν θέσει τα υποκείμενα, πριν την έναρξη της ενασχόλησής τους με την εξατομικευμένη άσκηση.

Στην συνέχεια θα πραγματοποιηθεί ποιοτική ανάλυση των λεγομένων των υποκειμένων σε σχέση με την επαφή που είχαν και έχουν με τον προσωπικό τους γυμναστή.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στο γυμναστήριο αποτελούν βασικό στοιχείο της συνέντευξης της Μαρίας. Ο γυμναστής, κατά την Μαρία, είναι αυτός που θα δημιουργήσει μικρά πεδία με άτομα που φέρουν ομοιότητες στην σκέψη, στην συμπεριφορά και στην αλληλεπίδραση με τα άλλα άτομα. Αποκτά δηλαδή, έναν ρόλο διαμορφωτή του συγκεκριμένου πεδίου. Έτσι λοιπόν, αναπτύσσεται μία σχέση μεταξύ των ατόμων ή του ατόμου, για την περίπτωση που γυμνάζεται εξατομικευμένα ένα άτομο, και του γυμναστή. Αυτή προσφέρει στα άτομα ασφάλεια και καθοδήγηση. Ο γυμναστής γίνεται το πρόσωπο αναφοράς της Μαρίας, της προσφέρει ασφάλεια και επίβλεψη κατά την εκτέλεση του προγράμματος. Την οδηγεί στον απώτερο στόχο, δηλαδή την ολοκλήρωση της συνεδρίας με επιτυχία. Οι σχέσεις που δημιουργούνται με τον γυμναστή, μένουν στον χώρο του γυμναστήριου σαν ένα από τα στοιχεία αυτού του πεδίου. Συγκεκριμένα η Μαρία αναφέρει:

«Για να υπάρχει μέτρο σύγκρισης με τα άλλα άτομα στο γυμναστήριο, πρέπει κάπως και να έχω συνδεθεί μαζί τους. Αλλά και να υλοποιούμε ένα κοινό πρόγραμμα. Ας πούμε, αυτό που λες τώρα με πάει σε μια άλλη εμπειρία. Πριν τον Covid έκανα πάλη εξατομικευμένη άσκηση με ένα γκρουπ των 5 ατόμων. Έπαιρνα πάρα πολύ έμπνευση από τις υπόλοιπες συμπαίκτριες συναθλούμενους όταν καταφέρνανε κάτι. Θυμάμαι ότι κάναμε διαγωνισμό στη σανίδα. Ποια θα έμενε πιο πολύ στη σανίδα ή ποια θα έκανε περισσότερο σχοινάκι. Αλλά αυτό γινόταν μέσα σε ένα πλαίσιο παιχνιδιού, χωρίς πραγματικά να υπάρχει φθόνος ή ανταγωνισμός για το ποια θα το κατάφερνε, αλλά πιο πολύ σαν να

έπαιρνε η μία κουράγιο από την άλλη. Έτσι, δημιουργούνταν μια ατμόσφαιρα και μια επικοινωνία τέτοια μεταξύ μας, που στο γυμναστήριο έτσι όπως το έχω ζήσει εγώ, δεν υπάρχει».

Λέγοντας στην Μαρία πως βασικός παράγοντας είναι η δημιουργία διαπροσωπικών σχέσεων που δημιουργούνται μεταξύ μικρών ομάδων ατόμων στα γυμναστήρια εξατομικευμένης άσκησης, η ίδια αποκρίνεται:

«Πρωτίστως η σχέση μου με τον γυμναστή. Δηλαδή εγώ σε αυτό το κομμάτι θα έλεγα ότι βιώνω τον εαυτό μου λίγο προβληματικά. Δηλαδή θα έλεγα ότι πάρα είμαι ευαίσθητη. Νιώθω ότι αν έχω καλή σχέση με το γυμναστή μπορώ να δημιουργήσω καλή σχέση και με την ομάδα. Και για μένα πολύ σημαντική είναι η σύνδεση με τον γυμναστή. Δεν εννοώ σχέση που να είναι έξω από το γυμναστήριο, μέσα στο ρόλο του γυμναστηρίου. Θέλω να έχω ασφάλεια κατά την διαδικασία της άσκησης και να αποτελεί ένα πρόσωπο αναφοράς για μένα».

Η Όλγα από την άλλη μεριά, αντιλαμβάνεται, πέρα από το καλό κλίμα που δημιουργεί ο γυμναστής και την απόλυτη προσήλωση στον αθλούμενο-η, τον ρόλο του ως μία υποχρέωση για την ίδια ώστε να είναι συνεπής στην παρακολούθηση των συνεδριών. Ρωτώντας την Όλγα για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται τον ρόλο του προσωπικού γυμναστή και την σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ τους, συγκεκριμένα η ίδια αναφέρει:

«Ναι. Εγώ ναι. Κοίτα να δεις τώρα να σου πω την εμπειρία μου, δεν ξέρω και ακριβώς από αυτά που θα σου πω εγώ. Βγάλε τα συμπεράσματά σου. Εγώ ξεκίνησα κάπου εδώ και έκανα εξατομικευμένη άσκηση όντας εγώ και ο γυμναστής. Ναι, ήταν η πρώτη φορά που μπόρεσα και παρέμεινα σε ένα γυμναστήριο. Για άλλους λόγους βέβαια, γιατί εγώ συνήθως πήγαινα και μετά το έκοβα. Για κοινωνικούς λόγους. Δηλαδή και κοινωνικούς. Όχι ρε παιδί μου, ντρεπόμουν, να, συνέχιζα να του λέω του παιδιού ότι ακυρώνω το μάθημα, ενώ η διάθεσή μου ήταν να το ακυρώσω. Επειδή ήξερα ότι είμαι μόνη μου, δεν το ακύρωνε και έτσι ξεκίνησα να πηγαίνω. Αυτό μετά με τον καιρό μου έγινε συνήθεια και μετά δεν το έκανα καταναγκαστικά. Το έκανα με χαρά, όπως το κάνω ακόμα και σήμερα. Μετά, στα χρόνια αυτά και με τον Γιάννη που έκανα γυμναστική, αυτό που κατάλαβα σε σχέση με το γυμναστήριο είναι ότι μου έδινε πολύ σημασία. Με πρόσεχε στη στάση του σώματος και για αυτό έκανα σωστά τις ασκήσεις και ήταν οκ. Μετά πήγα σε all group, δηλαδή μικρά γκρουπ 3-4 άτομα και εκεί, οκ, ήμουν μια χαρά και ίσως καμιά

φορά που είχα τη διάθεση να πω και μια κουβέντα παραπάνω να ήταν και καλύτερα. Άλλες φορές βαριόμουν. Τώρα ξανακάνω μόνη μου. Κατά καιρούς όμως, όχι πάντα. Δηλαδή μέσα στη βδομάδα μπορεί να κάνω 2 μέρες μόνη μου, 2 μέρες με γκρουπ. Τώρα με το ατομικό που κάνω ξαναθυμήθηκα λίγο αυτήν την προσοχή. Ξέρεις την απόλυτη που σου λέει όχι, όχι. Λίγο πιο πίσω, λίγο πιο δεξιά το χέρι. Ξέρεις αυτό.. Ναι, και αυτό μ' αρέσει. Γενικά εγώ από τότε που έκανα εξατομικευμένη στα γυμναστήρια δεν σταμάτησα ποτέ».

Για τον Μίλτο, ο γυμναστής είναι η κινητήριος δύναμη για τον ίδιο. Και ανεξάρτητα με το φύλο, είναι αυτός που κινητοποιεί το άτομο και αυτός που του δίνει το κίνητρο ώστε να ολοκληρώσει την συνεδρία αλλά και να θέσει μακροπρόθεσμους στόχους σε σχέση με τα γυμναστηριακά αποτελέσματα της εξατομικευμένης άσκησης του ίδιου. Ο γυμναστής είναι αυτός που θα ασχοληθεί με τον Μίλτο και με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στην δύσκολη καθημερινότητά του. Η διαπροσωπική σχέση που αναπτύσσεται είναι σημαντική για τον ίδιο και μπορεί να φανεί παρακάτω:

«Η αλήθεια είναι ότι δεν με νοιάζει αν είναι άντρας η γυναίκα. Εγώ έτυχε και ξεκίνησα με γυναίκα, η οποία όμως στη συμπεριφορά είναι σαν άντρας. Χαχαχαχαχαχαχαχα. Δηλαδή είναι τόσο αυστηρή σε αυτό που κάνει και έχει τέτοια μούρλα με τη δουλειά της. Και να σου δώσει ή να σε ενθουσιάσει πάνω σε αυτό το οποίο κάνεις ότι έλα και πάμε και εκείνο και γουστάρω και θα κάνουμε γυμναστική Και έχει πάντα έναν ενθουσιασμό Φοβερό! Οπότε εγώ, εγώ έδεσα με αυτόν τον άνθρωπο. Και η αλήθεια είναι ότι δεν την αλλάζω αυτή τη στιγμή. Δεν έχω δοκιμάσει βέβαια με άντρα, αλλά δεν νομίζω ότι θα με ένοιαζε αν ήταν άντρας η γυναίκα. Να σου πω την αλήθεια. Στην ουσία έχει δημιουργηθεί μία σχέση γυμναστικής εκτίμησης και αμοιβαίας εκτίμησης. Εντάξει. Όχι, εντάξει είναι. Είναι μία φοβερή σχέση. Η άσκηση παίζει πάρα πολύ ρόλο. Ή να σε εμπνέει ο άνθρωπος με τον οποίο κάνεις το personal και να υπάρχει και να είναι «motivation», να σου κάνει «motivation», Να είναι ένας άνθρωπος ο οποίος θα ενδιαφερθεί ρε παιδί μου. Γιατί τις ασκήσεις όλοι τις ξέρουν έτσι το θέμα αυτό. Αυτό που λείπει είναι το «motivation» και η διαπροσωπική σχέση. Ότι ο άλλος ρε παιδί μου θα σε βοηθήσει γιατί ζούμε μια ζωή πολύ δύσκολη, με φοβερή πίεση κάθε μέρα και το να πηγαίνεις 3 4 φορές την εβδομάδα να κάνεις γυμναστική όταν είσαι τόσο κουρασμένος, σημαίνει ότι κάτι γίνεται εκεί πέρα που σε ανανεώνει. Οπότε νομίζω ότι το personal είναι η μόνη γυμναστική η οποία ταιριάζει στους σύγχρονους ρυθμούς ζωής των ανθρώπων».

Κατά τον Στέλιο ο προσωπικός γυμναστής είναι αυτός που θα διορθώσει την ψυχολογία του ατόμου και θα τον «ανεβάσει» ψυχολογικά. Τούτο επιτυγχάνεται σύμφωνα με τον Στέλιο με την απόλυτη αφοσίωση που οφείλει να προσφέρει ο γυμναστής στο άτομο που αθλεί. Ρωτώντας τον Στέλιο για τον τρόπο που προσδιορίζει το σώμα του ο ίδιος αποκρίνεται:

«Το προσδιορίζω ως προς το κομμάτι, ότι μαθαίνω πλέον μέσα από την γυμναστική. Εννοώ, τα πιασίματα που μπορεί να έχω ίσως είναι από λάθος άσκηση την οποία θα μου την εξηγήσει μετά και για ποιο λόγο πιάστηκα ή για ποιο λόγο ένιωσα αυτό τον πόνο. Μαθαίνοντας λοιπόν από το γυμναστή πράγματα που μου δίνει. Μάλιστα, σίγουρα μαθαίνεις και συ να έχεις μια καλή στάση σώματος όταν πας στο γυμναστήριο. Να ξέρεις πώς θα χειριστείς την κάθε άσκηση που σου βάζει. Αυτό θεωρώ ότι έχει να κάνει με την απόδοσή σου. Μάλλον τη μεταδοτικότητα που έχει ο γυμναστής απέναντι σε εσένα. Γενικώς ότι έχω κάνει, έχω δοκιμάσει πολλές φορές να κάνω personal και δεν με έχει ικανοποιήσει. Ο γυμναστής δεν μου είχε ικανοποιήσει τις ανάγκες μου. Και όταν εννοώ τις ανάγκες μου δεν πάω να λύσω τα ψυχολογικά μου, αλλά είναι ένα μέρος και αυτό. Να μου διορθώσει την ψυχολογία μου, να με ανεβάσει ψυχολογικά, να μου δώσει ένα boost, να πάω παρακάτω να μου δώσει τη σημασία που θέλω. Το personal training αυτό έχει να κάνει θεωρώ. Πρέπει να σου δίνει την σημασία, την απαραίτητη σημασία που ζητάει ο κάθε άνθρωπος που πληρώνει έναν γυμναστή. Να του φαίνεται τουλάχιστον αφοσιωμένος στον πελάτη και να καλύπτει τις ανάγκες του».

Αντίθετα με τον Στέλιο, ο Νίκος και η σχέση του με τον γυμναστή, είναι αυτής της απόλυτης εμπιστοσύνης. Ο ίδιος όμως εμπιστεύεται απόλυτα τον προσωπικό γυμναστή γιατί αυτός είναι που θα γλυτώσει τον Νίκο από πιθανούς τραυματισμούς και είναι ο ρόλος του τέτοιος ώστε θα κάνει το καλύτερο για το σώμα του. Χαρακτηριστικά ο ίδιος αναφέρει:

«Νομίζω ότι γυμναστής είναι ένας άνθρωπος που εμπιστεύομαι απόλυτα. Μάλιστα, πρώτα για το σώμα μου. Αυτό είναι βασικό μιας και σε προφυλάσσει από τραυματισμούς. Είναι ένας άνθρωπος που πιστεύω ότι ξέρει ασκήσεις και ότι μπορεί να με βοηθήσει για να φτιάξω καλύτερο σώμα ενώ ασκούμαι».

Συμπερασματικά λοιπόν, ο γυμναστής και οι σχέσεις που δημιουργούνται μεταξύ των υποκειμένων και αυτού, αποτελεί βασικό παράγοντα επιτυχίας για την εφαρμογή της

εξατομικευμένης άσκησης από τα υποκείμενα. Ο ίδιος αποτελεί πρόσωπο αναφοράς για τα υποκείμενα, απόλυτο πρόσωπο εμπιστοσύνης και κινητήριο δύναμη για αυτά. Παράλληλα, επεμβαίνει θετικά στην ψυχολογία των ατόμων και ο θεσμικός του ρόλος υποχρεώνει τα ίδια ώστε να είναι συνεπή στην υποχρέωση της παρακολούθησης των συνεδριών.

5.4 Τελετουργία της συνεδρίας και παραγόμενες σημασίες.

Η παρούσα ενότητα αναφέρεται στην διαδικασία που πραγματοποιείται μέσα στον χώρο όπου ασκούνται τα υποκείμενα, εξατομικευμένα. Εκεί παράγονται νοήματα, εμπειρίες και αποτελέσματα.

Παρακάτω διαχωρίζονται και ταξινομούνται οι παραγόμενες σημασίες αφενός στην διαχείριση της καταβολής και της θεραπείας μέσα από την εξατομικευμένη άσκηση, αφετέρου στη εσωτερική αποδοχή και στο αντικείμενο επιθυμίας. Αυτές οι διεργασίες αναφέρονται στο «εγώ» των υποκειμένων και στην διερεύνηση του ερωτήματος αν με την εξατομικευμένη άσκηση οι συμμετέχοντες εκγυμνάζονται ή απλά αυτή αποτελεί έναν τρόπο εκτόνωσης για αυτούς.

5.4.1 Διαχείριση καταβολής και θεραπείας μέσα από την άσκηση.

Σε αυτήν την ενότητα θα μελετηθούν οι απαντήσεις των υποκειμένων με σκοπό την διερεύνηση των πιθανών αποτελεσμάτων της καταβολής και της θεραπείας που προσφέρει η εξατομικευμένη άσκηση στους συμμετέχοντες στην έρευνα.

Η καταβολή περιλαμβάνει την διαδικασία με την οποία η εξατομικευμένη άσκηση οδηγεί στην αντιμετώπιση της κούρασης και της εξάντλησης, ψυχικής ή σωματικής. Αναζητούνται πιθανές ευεργετικές επιδράσεις στους συμμετέχοντες, όπως είναι η ενισχυμένη ενέργεια, η αίσθηση ευεξίας και το μειωμένο άγχος.

Η θεραπεία περιλαμβάνει την εξάλειψη των παραπάνω.

Ο Στέλιος αναφέρει πως κατά την συνεδρία της εξατομικευμένης άσκησης, νιώθει καλύτερα συνολικά. Αποφορτίζεται από την πίεση της ημέρας, νιώθει υγιής

αντιμετωπίζοντας την κούραση της ημέρας ψυχική και σωματική, με αποτέλεσμα στο τέλος της συνεδρίας να αισθάνεται μία ολική ευεξία σώματος, πνεύματος και ψυχής. Θεραπεύεται από τα αποτελέσματα της πίεσης που συσσωρεύονται κατά την διάρκεια της ημέρας και αναδύεται ένας καλύτερος νέος «Στέλιος» περισσότερο ανάλαφρος και υγιής. Συγκεκριμένα:

«Η πρώτη ανάγκη μου ήταν το να νιώθω καθημερινά μία ευεξία. Να νιώθω λίγο καλύτερα. Στην καθημερινότητά μου, στη δουλειά μου, στο σπίτι μου, στον χώρο μου. Θεωρώ ότι το γυμναστήριο και γενικά η γυμναστική σου δίνει. Εγώ τουλάχιστον. Μου βγάζει όλη την ενέργεια που έχω όλης της ημέρας. Αποφορτίζομαι και νιώθω πολύ καλύτερος άνθρωπος. Μετά νιώθω ανανεωμένος. Πέραν τούτου, ναι. Πέρα από το κομμάτι, το ότι νιώθω πολύ πιο ανάλαφρος και πιο υγιής. Μου διορθώνει την ψυχολογία μου, με ανεβάζει ψυχολογικά, μου δίνει ένα boost, να πάω παρακάτω να μου δώσει τη σημασία που θέλω. Το personal training αυτό έχει να κάνει θεωρώ. Πρέπει να σου δίνει την σημασία, την απαραίτητη σημασία που ζητάει ο κάθε άνθρωπος που πληρώνει έναν γυμναστή. Να φαίνεται τουλάχιστον αφοσιωμένος στον πελάτη και να καλύπτει τις ανάγκες του».

5.4.2 Εσωτερική αποδοχή και αντικείμενο επιθυμίας.

Στην παρούσα ενότητα γίνεται προσπάθεια να αναλυθούν οι απαντήσεις των υποκειμένων και να αποτυπωθούν συμπεράσματα σχετικά με τον προβληματισμό του ερευνητή ως προς την διαδικασία που επιτελείται στον «εσωτερικό κόσμο» του ατόμου που ασκείται εξατομικευμένα. Παράλληλα σχετίζεται με την εσωτερική αποδοχή του ίδιου. Επιπροσθέτως σχετίζεται με την επιθυμία απόκτησης της εξωτερικής αποδοχής από τους υπόλοιπους ή κάποιας άλλης ανάγκης που σχετίζεται με το εξωτερικό περιβάλλον.

Ο Στέλιος στον διάλογο με τον ερευνητή, αναφέρεται στην εξατομικευμένη άσκηση ως μία διαδικασία που έχει να κάνει με τον ίδιο και πώς θέλει να φαίνεται ο εαυτός του και το σώμα του στον ίδιο. Παράλληλα, αποδεικνύεται πως η παραδοχές της προηγούμενης παραγράφου μπορούν, αν και αντιφατικές έννοιες, να συνυπάρχουν στον εσωτερικό κόσμο των υποκειμένων. Αναφέροντας ο ίδιος, πως το «μία παραπάνω ανάγκη» του ίδιου για την διατήρηση του «σωστού» σώματος, είναι η εικόνα που αντικατοπτρίζεται στους

πελάτες του και ο θαυμασμός που λαμβάνει από αυτούς αλλά και τον υπόλοιπο κόσμο. Συγκεκριμένα:

«Έχει να κάνει με την κοινωνία, αλλά έχει να κάνει περισσότερο με εμένα. Έχει να κάνει καθαρά με το πώς θέλω να βλέπω εγώ τον εαυτό μου. Και όχι πώς θέλω να με βλέπουν οι άλλοι. Αλλά αυτό ταυτόχρονα με έχει βοηθήσει. Και στη δουλειά μου και στους εξωτερικούς παράγοντες που με βλέπουν, πού κινούμαι. Στην καθημερινότητά μου. Μάλιστα, παίρνεις έναν θαυμασμό από αυτό. Το θέμα είναι μην το κάνεις μόνο και μόνο για αυτό. Εγώ δεν το κάνω για αυτό. Εγώ δηλαδή αν δεν πάω γυμναστήριο για μια εβδομάδα που μπορεί να λείπω εκτός, αρρωσταίνω. Νιώθω ότι κάτι μου λείπει. Νιώθω ότι δεν μπορώ. Οπότε και εκεί που πάω κάθομαι και κάνω γυμναστική, κάνω κοιλιακούς, κάνω στήθος, κάνω κάμψεις, κάνω οτιδήποτε μπορώ για να μην χάσω την ενέργειά μου, για να μη χάσω αυτό που μου δίνει η ζωή. Εμένα η γυμναστική μου δίνει ζωή. Μου δίνει ενέργεια, μου δίνει φτερά. Οπότε ξεκάθαρα είναι για μένα και μόνο και όχι το πώς με βλέπουν οι άλλοι και το τι θέλουν να δουν οι άλλοι. Για μένα δεν έπαιξε ρόλο αυτό στη ζωή μου. Δεν είχα δηλαδή εξωτερικούς παράγοντες, εξωτερικές επιρροές ή εξωτερικές πιέσεις. Πάντα είχα ένα σωστό σώμα. Απλά το ότι έφτασα σε ένα σημείο να γυμνάζομαι λίγο παραπάνω και να φτιάξω λίγο καλύτερο σώμα από αυτό που είχα, σίγουρα με βοήθησε εμένα. Σίγουρα βοήθησε εμένα και όχι τους υπόλοιπους».

5.4.3 Εκγύμναση ή εκτόνωση;

Στην παρούσα ενότητα θα αποτυπωθούν οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με την εκγύμναση και την εκτόνωση των ίδιων κατά την εφαρμογή της εξατομικευμένης άσκησης, πριν, κατά την διάρκεια και έπειτα από την άσκηση εξατομικευμένα. Σίγουρα, η κάθε έννοια αφορά διαφορετικούς στόχους που έχουν θέσει τα άτομα. Ο συνδυασμός, όμως των δύο ίσως επιδρά θετικά στο άτομο και στο σώμα του. Η εκγύμναση βελτιώνει την φυσική κατάσταση του ίδιου και εφαρμόζοντας την μέθοδο της εξατομικευμένης άσκησης, προσαρμόζεται στις ατομικές ανάγκες του. Η εκτόνωση αφορά την χαλάρωση του οργανισμού και την αποφόρτιση από το άγχος και την πίεση που προκαλούν οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής και οι ανάγκες τις καθημερινότητας.

Συγκεκριμένα ο Μίλτος αναφέρει:

«Γενικότερα για τη γυμναστική ξέρουμε όλοι τα φοβερά οφέλη που έχει και στην υγεία και στην ψυχολογία. Κατά κύριο λόγο, γιατί ζούμε σε μία πολύ πιεσμένη κατάσταση ψυχολογικά, με τη ζωή, με τρελούς ρυθμούς κλπ. Οπότε η γυμναστική είναι από τα ελάχιστα πράγματα τα οποία μας αποσυμπιέζουν. Μάλιστα. Τώρα από κει και πέρα η εξατομικευμένη άσκηση για μένα είναι η άσκηση που μπόρεσε να με κρατήσει μπροστά, κοντά στη γυμναστική, διότι οποιαδήποτε άλλη γυμναστική σε γυμναστήριο ή έξω στη φύση, σε τρέξιμο κλπ είναι δύσκολη και λόγω καιρικών συνθηκών. Σε γυμναστήριο είναι δύσκολη γιατί δεν έχεις την απαραίτητη καθοδήγηση και γενικά δεν έχεις έναν άνθρωπο από πάνω σου που να σου λέει ακριβώς τι να κάνεις και πώς να το κάνεις. Μάλιστα. Καλώς ή κακώς, η δική μου εμπειρία είναι ότι αν δεν είχα έναν άνθρωπο από πάνω μου να πει τι να κάνω και πώς να το κάνω και να πάω εκεί πέρα, στο περιβάλλον αυτό να με εμπνεύσει να κάνω γυμναστική, δεν θα έκανα. Έχω ξεκινήσει τώρα κοντά 1 χρόνο ασταμάτητης εξατομικευμένης άσκησης».

Ο Στέλιος παραδέχεται πως με την άσκηση εξατομικευμένα νιώθει ευεξία και αφαιρείται όλη η αρνητική ενέργεια της ημέρας. Συγκεκριμένα:

«Η πρώτη ανάγκη μου ήταν το να νιώθω καθημερινά μία ευεξία. Να νιώθω λίγο καλύτερα. Στην καθημερινότητά μου, στη δουλειά μου, στο σπίτι μου, στον χώρο μου. Θεωρώ ότι το γυμναστήριο και γενικά η γυμναστική σου δίνει. Εγώ τουλάχιστον. Μου βγάζει όλη την ενέργεια που έχω όλης της ημέρας. Αποφορτίζομαι και νιώθω πολύ καλύτερος άνθρωπος. Μετά νιώθω ανανεωμένος. Πέραν τούτου, ναι. Πέρα από το κομμάτι, το ότι νιώθω πολύ πιο ανάλαφρος και πιο υγιής».

5.5 Αντιλήψεις για το σώμα και κάλυψη των αναγκών των υποκειμένων.

Η Μαρία βλέπει το σώμα σαν μία ευρύτερη έννοια. Αυτό διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ζωή της. Βέβαια δέχεται πιέσεις από τα κοινωνικά στερεότυπα για τον τρόπο με τον οποίο οφείλει να αντανakλάται η εικόνα του σώματος στο ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο. Ταυτόχρονα, ασκεί η ίδια στον εαυτό της μία εσωτερική πίεση που εκπορεύεται από την ίδια και καταλήγει στην ίδια. Η εξατομικευμένη άσκηση λειτουργεί για την ίδια θεραπευτικά. Έτσι αντιμετωπίζονται παθολογικές καταστάσεις που πιθανόν να υπάρχουν στο σώμα της και βελτιώνεται η ψυχολογία της.

Τα θεραπευτικά αποτελέσματα που αποφέρει η εξατομικευμένη άσκηση στο σώμα της Γεωργίας αναφέρεται από την ίδια ως ένας βασικός παράγοντας ενασχόλησης της ίδιας με την εξατομικευμένη άσκηση. Η άριστη υγεία και η ευεξία που παρέχει η εξατομικευμένη άσκηση αποτελούν κοινά σημεία με τις απόψεις της Μαρίας.

Η Όλγα προτάσσει την ικανοποίηση που της προκαλεί η άσκηση υπό την επίβλεψη προσωπικού γυμναστή. Σύμφωνα με την ίδια, ικανοποιούνται οι προσδοκίες που έχει όσον αφορά την εικόνα του σώματος της. Τα οπτικά και κινησιολογικά οφέλη που έχει δημιουργήσει η εξατομικευμένη άσκηση την κινητοποιούν ακόμα περισσότερο. Έτσι λοιπόν συνεχίζει να γυμνάζεται εξατομικευμένα. Μία μορφή εκγύμνασης η οποία αν και προκαλεί ευχαρίστηση στην Όλγα, της δημιουργεί την ίδια ώρα συναισθήματα ενοχών. Ενοχές που παρουσιάζονται σε περίπτωση αλλαγής της συχνότητας των επισκέψεών της στο γυμναστήριο, εξαιτίας επαγγελματικών ή άλλων υποχρεώσεων.

Ο Μίλτος προκρίνει τα θετικά ψυχολογικά οφέλη που προκαλεί η εξατομικευμένη προπόνηση στο σώμα του. Η έννοια της αποφόρτισης από τους δύσκολους ρυθμούς ζωής στην καθημερινότητά του, κυριαρχεί στην συζήτηση. Παράλληλα, όμως, παραδέχεται πως η εξωτερική εμφάνιση διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στο «εγώ» του ατόμου. Θεωρεί πως η αυτοπεποίθηση βελτιώνεται καθώς διαφοροποιείται η εικόνα του σώματος σύμφωνα με τα τωρινά πρότυπα εμφάνισης.

Ο Στέλιος ικανοποιώντας αποκλειστικά ατομικές και εσωτερικά προερχόμενες παρορμήσεις ξεκίνησε να γυμνάζεται εξατομικευμένα. Είναι σημαντικό για τον ίδιο να βελτιώνονται διαρκώς οι επιδόσεις του, κατά την διάρκεια της εξατομικευμένης άσκησης. Ο ίδιος βλέπει την διαδικασία προπόνησης ως μία προσπάθεια του σώματός του για να φτάσει στην υπερεπίδοση και στην επίτευξη καλύτερης φυσικής κατάστασης.

Η διαφοροποίηση προς το καλύτερο, όσον αφορά το οπτικό αποτέλεσμα στο σώμα του, αποτέλεσε για τον Νίκο τον βασικό παράγοντα ώστε να ασχοληθεί με την εξατομικευμένη άσκηση. Η υγεία που επιτυγχάνεται και ο μετασχηματισμός του σώματος που πραγματοποιείται είναι οι βασικοί παράγοντες που συνδέουν τον ίδιο με την εξατομικευμένη άσκηση.

Το σώμα τροποποιείται, αποκτά αυτοπεποίθηση και χαίρεται την ατομική φυσική υγεία, ασκούμενο εξατομικευμένα σύμφωνα με τον Θάνο. Παράλληλα η επιθυμία για ένα

καλλίγραμμο σώμα προέρχεται εσωτερικά και όταν επιτυγχάνεται, χαίρεται και ο ίδιος για τον εαυτό του.

Συμπερασματικά, θα μπορούσε να πει κανείς πως η έννοια του σώματος πλειοψηφικά, είναι κάτι που αφορά όλους τους συμμετέχοντες στις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν. Το εξωτερικό περιβάλλον διαδραματίζει μικρό ρόλο στην εικόνα του σώματος και στις προσδοκίες που έχουν οι ίδιοι για το σώμα τους. Η εξατομικευμένη άσκηση προσφέρει υγεία στους ίδιους και στο σώμα τους.

Συμπεράσματα.

Συμπερασματικά, η εξατομικευμένη άσκηση κατέχει σημαντική θέση σε σύγκριση με τα προγράμματα φυσικής αγωγής που εφαρμόζονται στην ελληνική κοινωνία. Ένα μεγάλο μέρος ατόμων, οι οποίοι ασχολούνται ενεργητικά με την εκγύμναση του σώματός τους, έχουν ασχοληθεί σε κάποια ηλικιακή φάση της ζωής τους με την εξατομικευμένη άσκηση. Οι ηλικιακές ομάδες που επιλέγουν την εξατομικευμένη άσκηση είναι άνω των 25 ετών στην συντριπτική τους πλειοψηφία. Αντίστοιχα, τα άτομα που έχουν ξεπεράσει τα σαράντα έτη της ζωής τους, έπειτα από μία αναζήτηση πολλών ετών σε διάφορες μεθόδους γυμναστικής, καταλήγουν στην εξατομικευμένη άσκηση.

Παράγοντες που ενισχύουν θετικά την προτίμηση των ατόμων για την εξατομικευμένη άσκηση αποτελούν: α) η διασφάλιση της ποιότητας του προγράμματος προπόνησης, μέσα από την επιστημονική προσέγγιση που επιτελείται από τον γυμναστή, β) η υγεία και η ευεξία του υποκειμένου, σαν αποτέλεσμα της εφαρμογής της εξατομικευμένης άσκησης στο σώμα, γ) η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ αθλούμενου και γυμναστή και ε) η αλλαγή που συντελείται στο σώμα των αθλουμένων.

Όσον αφορά τον πρώτο παράγοντα, η Γεωργία αναφέρεται στην έννοια της άσκησης ως υπεραξία, η οποία εκπορεύεται από την ποιοτική και επαγγελματική ενασχόληση του γυμναστή με την ίδια. Αντίστοιχα, η Όλγα επικροτεί τον ρόλο του γυμναστή και τον επαγγελματισμό που εν δυνάμει παρέχει στην ίδια, κατά την διάρκεια της εξατομικευμένης άσκησης. Το σώμα, σύμφωνα με την Όλγα, χρειάζεται εξατομικευμένη προσέγγιση. Ο γυμναστής, ο οποίος κατέχει τις απαραίτητες επιστημονικές γνώσεις, ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες της. Ο Μίλτος θεωρεί πως η εξατομικευμένη καθοδήγηση από τον γυμναστή, είναι ένας βασικός παράγοντας διατήρησης της εξατομικευμένης άσκησης ως μία ατομική δραστηριότητα φυσικής αγωγής και προπόνησης. Η ανώτερη ποιότητα των υπηρεσιών και η αποκλειστική ενασχόληση του γυμναστή με τον αθλούμενο, αναφέρει ο Στέλιος, οδηγούν σε καλύτερα αποτελέσματα και στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης. Ταυτόχρονα το υποκείμενο μαθαίνει με σωστό τρόπο την τεχνική των ασκήσεων, με σκοπό την απόκτηση της δεξιότητας της τεχνικής των ασκήσεων προς ιδίαν χρήση. Οι ποιοτικές και εξειδικευμένες υπηρεσίες άσκησης που παρέχει ο γυμναστής, ο οποίος κατέχει ισχυρό επιστημονικό υπόβαθρο, αποτελούν βασικό

παράγοντα ενασχόλησης με την εξατομικευμένη άσκηση, τόσο για τον Νίκο, όσο και για τον Θάνο.

Ένας βασικός παράγοντας, όπως αναδύθηκε από την διαδικασία του ερωτηματολογίου και των συνεντεύξεων, κατά την ενασχόληση των υποκειμένων με την εξατομικευμένη άσκηση, είναι το όφελος της απόκτησης ευρωστίας και υγείας του σώματος. Οι πλειοψηφία των ατόμων που συμμετείχαν στην διαδικασία της συνέντευξης, αναφέρονται στο συγκεκριμένο αγαθό, είτε αυτό «βαφτίζεται» βελτίωση της ψυχολογίας και της φυσικής κατάστασης (κατά τον Μίλτο), είτε ορίζεται ως «θεραπεία» σε προηγούμενες καταστάσεις της υγείας του σώματος οι οποίες είχαν αρνητική επίδραση κατά το παρελθόν σε αυτό (όπως αναφέρει η Μαρία). Σύμφωνα με την Γεωργία, η εξατομικευμένη άσκηση προκαλεί μόνο θετικά οφέλη στο σώμα και το οδηγεί σε μία άριστη φυσική κατάσταση και υγεία. Με αυτόν τον τρόπο, το σώμα καταφέρνει να υπερνικήσει τις προκλήσεις της καθημερινότητας στα πεδία όπου κινείται και αλληλοεπιδρά, παράλληλα με τα υπόλοιπα στοιχεία που καταλαμβάνουν τον δικό τους χώρο σε αυτά τα πεδία. Ο Θάνος σημειώνει πως η υγεία που επιτυγχάνεται από την εφαρμογή της εξατομικευμένης άσκησης, τον ωθεί σε μία ευχάριστη συνθήκη όπου απολαμβάνει τα θετικά αποτελέσματα της άσκησης, τα οποία τον οδηγούν στην ψυχική γαλήνη και στην πνευματική ευφορία.

Η σύνδεση που αναπτύσσεται μεταξύ του γυμναστή και των υποκειμένων, που συμμετείχαν στην διαδικασία των συνεντεύξεων, αποτελεί τον τρίτο παράγοντα που ωθεί τα άτομα στην εξατομικευμένη άσκηση. Ο γυμναστής αναλαμβάνει τον ρόλο του καθοδηγητή. Οδηγεί το υποκείμενο σε προσωπική αυτοβελτίωση δείχνοντάς του τον τρόπο για να αποκτήσει αυτοπεποίθηση σε τέτοιο βαθμό ικανή που να μπορεί να επηρεάζει τα στοιχεία των πεδίων (εργασία, κοινωνικό περιβάλλον, ταξική διαβάθμιση με βάση το φύλο) όπου δραστηριοποιείται κατά το δοκούν. Ο γυμναστής, ως ένας βασικός σύνδεσμος των υποκειμένων με την εξατομικευμένη άσκηση, γίνεται ο βασικός αγωγός του επαναπροσδιορισμού της ταυτότητας των ατόμων και βασικός παράγοντας παρακίνησης για αλλαγές, τόσο σε ατομικό επίπεδο όσο και σε γενικό. Το «κλειστό» περιβάλλον που προσφέρει ο χώρος του γυμναστηρίου, παρέχει την δυνατότητα σε όλους, της διαμόρφωσης του συγκεκριμένου πεδίου κατά παραγγελία. Ο γυμναστής, στην περίπτωση της εξατομικευμένης άσκησης με ομάδες των δύο ή τριών ατόμων, επιλέγει άτομα κοινής ιδιοσυγκρασίας για να ασκηθούν μαζί. Συνεπακόλουθα, απουσιάζει ο συγκρουσιακός χαρακτήρας που λαμβάνει χώρα σε γυμναστήρια, όπου

δραστηριοποιούνται ταυτόχρονα άτομα με διαφορές στον χαρακτήρα, στο φύλο, στην εμφάνιση, στην οικονομική κατάσταση και αλλού. Έτσι λοιπόν, ο γυμναστής, καθώς συνδέεται βαθιά με τα υποκείμενα, διαμορφώνει το σώμα τους και παρέχει σε αυτούς, τότε μία ναρκισσιστική ικανοποίηση και τότε μία κατάσταση πλήρωσης ως προς το βαθμό της υπερεπίδοσης που έχει επιτευχθεί, ενεργοποιώντας τον κύριο παρακινητή, δηλαδή τον εαυτό των υποκειμένων. Ο ίδιος, διεισδύει εσωτερικά στο βαθύτερο «εγώ» του μετασχηματίζοντας σταθερές αξίες και στάσεις σμιλευμένες και εγκατεστημένες σε αυτόν, από την στιγμή της θύμησής του και έπειτα. Δημιουργείται μία νέα υποκειμενική ολότητα, μία νέα μορφή και μία νέα εσωτερική και εξωτερική ταυτότητα ελεύθερη από τα δεσμά του «πρέπει» (Φουκώ, 1975) και τους περιορισμούς της θετικότητας του «μπορώ» (Χαν, 2015).

Η εξατομικευμένη άσκηση προκαλεί αλλαγές στο σώμα όσων ασκούνται εξατομικευμένα. Οι αλλαγές στην όψη, στην αίσθηση και στην δραστηριοποίηση, ικανοποιούν τα υποκείμενα. Σχετικά με την αίσθηση του σώματος των αθλουμένων κατά την διάρκεια της άσκησης σε εξατομικευμένο περιβάλλον, τα άτομα που συμμετείχαν στην διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, κατά πλειοψηφία, υποβαθμίζουν την σημασία της επιρροής του σώματος στην προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική τους ζωή. Σε αντίθεση με την προηγούμενη συνθήκη, ορισμένα από τα άτομα που συμμετείχαν στην διαδικασία των συνεντεύξεων, διατυπώνουν αντιφατικές απόψεις σχετικά με την επιρροή του σώματος στην διαμόρφωση της ατομικής και εξωτερικής ταυτότητάς τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η Όλγα, η οποία αρνείται τον υποχρεωτικό χαρακτήρα της εξατομικευμένης άσκησης ως μία συνθήκη που οδηγεί στην ευμορφία του σώματος, ενώ από την άλλη, ορίζει την άσκηση και ειδικά την εξατομικευμένη άσκηση ως αναγκαιότητα για την διατήρηση των επαγγελματικών κεκτημένων της. Η ευμορφία που προκαλεί η εξατομικευμένη άσκηση στο σώμα της Όλγας (σύμφωνα με την ίδια) μπορεί μελλοντικά να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια για την επίτευξη μίας μελλοντικής επαγγελματικής εξέλιξης.

Συνεπώς, τα άτομα της σημερινής κοινωνίας, τονίζουν τον μείζονα ρόλο που διαδραματίζει στην καθημερινότητά τους το σώμα των ίδιων. Η μορφή του, η υγεία του, ο τρόπος που κινείται, η αλληλεπίδραση με τα υπόλοιπα στοιχεία των ιδιαίτερων πεδίων όπου κινούνται, ωθεί τα υποκείμενα σε αναζήτηση μεθόδων και τεχνικών σωματικής βελτίωσης. Η παραπάνω συνθήκη αφορά πρωτίστως το ίδιο το άτομο και τον τρόπο με

τον οποίο βλέπει την θέση του εαυτού του στην σημερινή κοινωνία. Έτσι λοιπόν, βάζει σε δεύτερη μοίρα την ικανοποίηση των πρότερα τοποθετημένων ειδώλων. Είδωλα που έχουν τοποθετηθεί από τους σύγχρονους μηχανισμούς κοινωνικού ελέγχου. Παράλληλα εξυψώνει την ίδια του την υπαρξιακή ολότητα ως θέσφατο αντικείμενο ενασχόλησης και φροντίδας.

Επίλογος

Καταλήγοντας, ο ερευνητής της παρούσας εργασίας διακρίνει μία προβληματική του παραδόξου. Τελικά τι είναι προτιμότερο; Η πλήρης γνώση των φαινομενικών αποτελεσμάτων και η συντήρηση του εσωτερικού μικρόκοσμου της «εικονικής» ικανοποίησης ή η επανεμφάνιση της συγκρουσιακής κατάστασης των περιορισμών, των κανόνων και των «σταθερών» στο παρόν χρονικό συνεχές; Τα παραπάνω ερωτήματα ίσως να μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο για μία νέα ερευνητική εργασία στο μέλλον.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Dalleck, L., C., Kravitz L. (2002). *The history of Fitness*. IDEA Health & Fitness
- Βασιλόπουλος, Α.,Γ. & Ζουμπουρίδης Ι.,Α. (1992). *Η Θεωρία της Βασικής Γυμναστικής*. Τελέθριο.
- Γιαννάκης Θ., Β. (1998) *Ιστορία της Φυσικής Αγωγής*. Άγνωστος εκδότης.
- Παυλίνης, Ε. (1953). *Η ιστορία της γυμναστικής*. (σελ. 381-393). Αθήνα: Οργανισμός Εκδόσεως Σχολικών Βιβλίων, σ.σ. 381-393.
- Sevilmis, A., Ozdemir, I., Garcia-Fernandez, J. (2023). *The history and evolution of fitness*. Sport TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences.
- Paoli, A., Bianco, A. (2015). *What is Fitness Training? Definitions and Implications: A Systematic Review Article*. Iran Public Health.
- Brooks, D. (2004). *The Complete Book of Personal Training*. Human Kinetics.
- Batrakoulis, A., Chatzinikolaou, A., Jamutras, A., Z., Fatouros, I., G., (2020). National Survey of Trends in Greece for 2021. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 308-320.
- Giddens, A. (2001). *Κοινωνιολογία* (Τσαούσης, Δ.,Γ., Μετ). Εκδόσεις Gutenberg.
- Bourdieu, P., (1980). *Η αίσθηση της πρακτικής* (Παραδέλλης, Θ., Μετ.). Εκδόσεις Αλεξάνδρεια.
- Σπύρος, Θ., Α. (χ.χ). *Ποσοτικές και ποιοτικές μέθοδοι κοινωνικής έρευνας* (Κείμενο εργασίας). ΘΕ ΑΣΚ51. Ε.Α.Π.

Ζαϊμάκης, Γ. (2020). *Ζητήματα της μεθοδολογίας και έρευνας στη μελέτη του αθλητισμού*.

Διδακτικό υλικό Θεματικής Ενότητας Κοινωνιολογία και Ανθρωπολογία του Αθλητισμού
(ΑΣΚ51). Ε.Α.Π.

Traianou, A. (2014). *The centrality of ethics in qualitative research*. In P. Leavy (ed.),
TheOxford handbook of qualitative research (pp. 62-77). New York: Oxford University
Press

Robson, C. (2007). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου*. Gutenberg

Howe, K., R., Moses, M., S. (1999). *Ethics in educational research*. Review of Research
in Education (vol. 24, pp 21-60). University of Colorado at Boulder.

Giddens, A. (1990). *The Consequences of Modernity*. Polity Press.

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la Perception*. Taylor and Francis Ltd.

Μουζέλης, Ν. (2000). Κεφάλαιο έκτο, το ζήτημα «κοινωνός – κοινωνικό όλο» Parsons,
Bourdieu, Giddens. Στο Μουζέλης (Επιμ.), *Η κρίση της Κοινωνιολογικής Θεωρίας. Τι πήγε
λάθος; Διάγνωση και Θεραπεία* (σς175-218). Εκδόσεις Θεμέλιο.

M. Foucault, (1976). *Ιστορία της σεξουαλικότητας. Ι. Η βούληση για γνώση*. (Μπέτζελος,
Τ., Νετ). Εκδόσεις Πλέθρον.

Πουρκός, Μ. (2017). «*Η ενσώματη στροφή στις κοινωνικές επιστήμες: Το σώμα ως τόπος
βιωμάτων, ταυτοτήτων και κοινωνικών νοημάτων*». Στο Μ. Πουρκός (Επιμ.). *Το σώμα ως
τόπος βιωμάτων, ταυτοτήτων και κοινωνικών νοημάτων*. Εκδόσεις Οκτώ.

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στην
Ψυχολογία και στην εκπαίδευση*. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο.

- Χαν, Μ., Τ. (2015). *Η κοινωνία της κόπωσης* (Κράουζε, Α., Μετ) Εκδόσεις opera.
- M. Foucault, (1975/1989). *Επιτήρηση και τιμωρία. Η γέννηση της φυλακής*. (Χατζηδήμου, Κ., Ράλλη, Ι., Μετ) Εκδόσεις Ράππα.
- Φροϋντ, Σ., (1923/1944). *Το εγώ και το εκείνο* (Δραγάζης, Ε., Σ., Μετ) Εκδόσεις Γκοβότσης.
- Αθανασοπούλου, Λ. (2020). *Η έμφυλη διάσταση στην προπονητική της καλαθοσφαίρισης στην Ελλάδα*. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Satires (Juvenal) – Wikipedia. (2020). [https://en.wikipedia.org/wiki/Satires_\(Juvenal\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Satires_(Juvenal))
- Charles Atlas – Wikipedia. (2024). https://en.wikipedia.org/wiki/Charles_Atlas

Παράρτημα Α.

Ερωτηματολόγιο

Ονομάζομαι Αναστόπουλος Κωνσταντίνος και είμαι μεταπτυχιακός φοιτητής του Ε.Α.Π στη σχολή «Κοινωνικών Επιστημών». Στα πλαίσια εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας μου στο πρόγραμμα σπουδών «Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία» λαμβάνει χώρα η έρευνά μου με θέμα «Σώμα και εξατομικευμένη άσκηση. Στόχοι, προβληματισμοί και προοπτικές». Θα χαιρόμουν ιδιαίτερα με την ενεργό συμμετοχή σας στην συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και στην βοήθεια της ερευνητικής μου προσπάθειας. Γίνεται προσπάθεια να διερευνηθεί η διαδικασία όπου η εξατομικευμένη άσκηση επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο αθλούμενος-η καθρεπτίζει τον εαυτό του στα μάτια των άλλων. Ταυτόχρονα, αναζητούνται οι χρονικότητες της αυτοεικόνας του αθλούμενου-ης, δηλαδή «πως γίνομαι ασκούμενος-η εξατομικευμένα και πως γίνομαι για να αρέσω στους υπόλοιπους». Όλα τα δεδομένα από την συλλογή των απαντήσεων του παρακάτω ερωτηματολογίου είναι εμπιστευτικά και η συμμετοχή σας θα διατηρηθεί ανώνυμη όπως επίσης και τα προσωπικά σας δεδομένα. Αυτά θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Δημογραφικά στοιχεία

1. Ποιό είναι το φύλο σας;

1. Άρρεν
2. Θήλυ

2. Ποιά είναι η ηλικία σας;

1. 18-25
2. 25-44
3. 45-54
4. 55-64

5. 65>

3. Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;

1. Ανύπαντρος/η
2. Παντρεμένος/η
3. Εν διαστάσει

4. Έχετε παιδιά;

1. Ναι
2. Όχι
3. Αν ναι πόσα _____

5. Σε ποια περιοχή ζείτε;

1. Περιφέρεια _____
2. Νομός _____
3. Πόλη/χωριό _____

6. Ποιο είναι το μορφωτικό σας επίπεδο;

1. Πρωτοβάθμια
2. Δευτεροβάθμια
3. Πανεπιστήμιο
4. Μεταπτυχιακό
5. Διδακτορικό

7. Σε ποιο επάγγελμα δραστηριοποιήστε;

1. _____

Μέρος δεύτερο: ερωτήσεις κλειστού τύπου πολλαπλής επιλογής.

(παρακαλώ επιλέξτε τις απαντήσεις κυκλώνοντας τα νούμερα των επιλογών αριστερά)

1. Έχετε γυμνασθεί κατά το παρελθόν κάνοντας εξατομικευμένη προπόνηση;

1. Ναι
2. Όχι

2. Αν ναι, για πόσο διάστημα;

1. Για λιγότερο από 1 χρόνο
2. Για περισσότερο από 1 χρόνο
3. Περίπου 1 με 3 χρόνια
4. Περίπου 3 με 5 χρόνια
5. Περισσότερο από 5 χρόνια
6. Άλλο _____

3. Πόσες φορές την εβδομάδα κάνατε προπόνηση;

1. 1-2 φορές
2. 3-4 φορές
3. 5-6 φορές
4. Καθημερινά

4. Ποιοι είναι οι λόγοι που επιλέγετε εξατομικευμένη προπόνηση;

1. Αποτελεσματική επίτευξη στόχων
2. Προσωπική καθοδήγηση και υποστήριξη
3. Εξειδικευμένο πρόγραμμα
4. Ευελιξία στο πρόγραμμα και τις ώρες
5. Άλλο (παρακαλώ προσδιορίστε)_____

5. Προτιμάτε να γυμνάζεστε:

1. Μόνος/η
2. Με προσωπικό γυμναστή
3. Με μικρή ομάδα

6. Πόσες φορές την εβδομάδα ασκήσετε;

1. 1 φορά την εβδομάδα
2. 2-3 φορές την εβδομάδα
3. 4-5 φορές την εβδομάδα
4. 6-7 φορές την εβδομάδα
5. Δεν έχω σταθερό πρόγραμμα

7. Πόσο ικανοποιημένοι είστε από τα αποτελέσματα της εξατομικευμένης προπόνησης σας μέχρι τώρα;

1. Καθόλου ικανοποιημένος
2. Λίγο ικανοποιημένος
3. Μέτρια ικανοποιημένος
4. Πολύ ικανοποιημένος
5. Απόλυτα ικανοποιημένος

8. Έχετε ασχοληθεί κατά το παρελθόν με φυσική άσκηση;

1. Ναι
2. Όχι

9. Αν ναι, με ποιο είδος;

(Μπορείτε να σημειώσετε παραπάνω από μία απαντήσεις)

1. Αθλητικές δραστηριότητες
2. Σπορ
3. Περπάτημα
4. Τρέξιμο
5. Κολύμπι
6. Ποδήλατο
7. Κηπουρική
8. Δραστηριότητες στην φύση
9. Άλλο _____

10. Πως βλέπατε τον εαυτό σας πριν από την έναρξη εξ. προπόνησης;

1. Μη ικανοποιημένος/η με τη φυσική μου κατάσταση
2. Μη ικανοποιημένος/η με την εμφάνισή μου
3. Έλλειψη αυτοπεποίθησης
4. Επαρκής αλλά με περιθώρια βελτίωσης
5. Ικανοποιημένος/η με τη φυσική μου κατάσταση
6. Ικανοποιημένος/η με την εμφάνισή μου
7. Αισθανόμουν άγχος/στρες για την υγεία μου
8. Αισθανόμουν καλά σωματικά και ψυχολογικά

11. Πως βλέπετε τον εαυτό σας έπειτα από την έναρξη της εξατομικευμένης προπόνησης;

1. Πιο ικανοποιημένος/η με τη φυσική μου κατάσταση
2. Πιο ικανοποιημένος/η με την εμφάνισή μου
3. Αυξημένη αυτοπεποίθηση
4. Σημαντική βελτίωση, αλλά με περιθώρια
5. Σταθερή η φυσική μου κατάσταση, χωρίς μεγάλες αλλαγές
6. Μειωμένο άγχος/στρες για την υγεία μου
7. Νιώθω πολύ καλύτερα σωματικά και ψυχολογικά
8. Δεν έχω παρατηρήσει διαφορά

12. Τι θα βελτιώνατε στην εξατομικευμένη προπόνηση σας;

1. Περισσότερη ποικιλία στις ασκήσεις
2. Καλύτερη επικοινωνία με τον γυμναστή
3. Προσαρμογή του προγράμματος στις ανάγκες μου
4. Άλλο(παρακαλώ προσδιορίστε)_____

13. Ποιοι είναι οι κύριοι στόχοι σας για την εξατομικευμένη άσκηση;

(επιλέξτε έως 3)

1. Απώλεια βάρους
2. Αύξηση μυϊκής μάζας
3. Βελτίωση καρδιοαναπνευστικής αντοχής
4. Ενδυνάμωση
5. Βελτίωση της ευλυγισίας
6. Άλλο (παρακαλώ προσδιορίστε)_____

14. Ποιες προσδοκίες έχετε σε σχέση με την εικόνα σας έπειτα από την εφαρμογή της εξατομικευμένης προπόνησης;

1. Να βελτιώσω τη φυσική μου κατάσταση
2. Να χάσω βάρος
3. Να αυξήσω τη μυϊκή μου μάζα
4. Να αποκτήσω περισσότερη αυτοπεποίθηση
5. Να νιώσω πιο υγιής και ενεργητικός/ή
6. Να βελτιώσω τη στάση του σώματός μου
7. Να μειώσω το άγχος και το στρες
8. Να διατηρήσω την εικόνα μου όπως είναι
9. Δεν έχω συγκεκριμένες προσδοκίες

15. Πως πιστεύετε πως σας βλέπουν οι άλλοι;

1. Πιο υγιή/ή
2. Πιο αδύνατο/η
3. Πιο δυναμικό/ή
4. Με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
5. Αμετάβλητο/η
6. Πιο αγχωμένο/η
7. Πιο χαρούμενο/η και ευδιάθετο/η
8. Δεν είμαι σίγουρος/η για το πώς με βλέπουν

16. Ποια ήταν η σχέση σας με τη γυμναστική πριν την έναρξη της εξατομικευμένης προπόνησης; (Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Δεν γυμναζόμουν καθόλου

2. Γυμναζόμουν περιστασιακά (1-2 φορές την εβδομάδα)
3. Είχα σταθερό πρόγραμμα γυμναστικής (3+ φορές την εβδομάδα)
4. Γυμναζόμουν μόνο όταν είχα ελεύθερο χρόνο
5. Είχα έντονη σχέση με τη γυμναστική (καθημερινή προπόνηση)
6. Είχα αποστασιοποιηθεί πλήρως από τη γυμναστική
7. Έκανα άλλες δραστηριότητες άσκησης (π.χ. τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμβηση)

17. Πόσο διάστημα προπονείστε υπό την ατομική επίβλεψη και καθοδήγηση προπονητή;

1. Λιγότερο από 1 μήνα
2. 1-3 μήνες
3. 4-6 μήνες
4. 7-12 μήνες
5. Περισσότερο από 1 χρόνο

18. Ο γυμναστής έχει επαρκείς γνώσεις εξατομικευμένης προπόνησης;

1. Ναι, έχει άριστες γνώσεις
2. Ναι, έχει αρκετές γνώσεις
3. Έχει βασικές γνώσεις αλλά χρειάζεται βελτίωση
4. Όχι, δεν έχει επαρκείς γνώσεις
5. Δεν είμαι σίγουρος/η

19. Πώς μάθατε για την εξατομικευμένη προπόνηση;

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Από φίλους ή οικογένεια
2. Από διαφήμιση στα social media

3. Από διαφήμιση σε τηλεόραση/ραδιόφωνο
4. Από αναζήτηση στο διαδίκτυο
5. Από το γυμναστήριό μου
6. Από τον προπονητή μου
7. Από γιατρό ή επαγγελματία υγείας
8. Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε)_____

**20. Ο γυμναστής σας σέβεται τις ανάγκες σας κατά τη διάρκεια της
εξατομικευμένης άσκησης;**

1. Ναι, απόλυτα
2. Ναι, σε μεγάλο βαθμό
3. Σε ικανοποιητικό βαθμό
4. Όχι πάντα
5. Όχι, δεν σέβεται τις ανάγκες μου

**21. Ο χώρος όπου αφιερώνετε χρόνο για την εξατομικευμένη άσκηση βρίσκεται
μακριά από το σπίτι σας;**

1. Όχι, είναι πολύ κοντά
2. Όχι, βρίσκεται σε βολική απόσταση
3. Ναι, είναι λίγο μακριά αλλά διαχειρίσιμο
4. Ναι, είναι αρκετά μακριά και δημιουργεί δυσκολία
5. Κάνω την εξατομικευμένη άσκηση στο σπίτι μου

22. Πώς νιώθετε κατά τη διάρκεια της άσκησης;

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Ενθουσιασμένος/η και γεμάτος/η ενέργεια
2. Άνετος/η και συγκεντρωμένος/η

3. Κουρασμένος/η αλλά ικανοποιημένος/η
4. Υπερβολικά κουρασμένος/η ή εξαντλημένος/η
5. Στρεσαρισμένος/η ή αγχωμένος/η
6. Ανυπομονώ να τελειώσει η προπόνηση
7. Νιώθω βελτίωση στη φυσική μου κατάσταση
8. Απολαμβάνω τη διαδικασία

23. Πώς νιώθετε μετά την άσκηση;

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Αναζωογονημένος/η και γεμάτος/η ενέργεια
2. Ικανοποιημένος/η με την απόδοσή μου
3. Κουρασμένος/η αλλά χαρούμενος/η
4. Υπερβολικά κουρασμένος/η ή εξαντλημένος/η
5. Αγχώδης ή νευρικός/η
6. Χαλαρωμένος/η και χωρίς άγχος
7. Περήφανος/η για την προσπάθειά μου
8. Αδιάφορος/η για τα αποτελέσματα

24. Ποια ήταν η αιτία που σας οδήγησε να αναζητήσετε ένα προπονητικό πρόγραμμα εξατομικευμένης άσκησης;

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Επιθυμία για βελτίωση της φυσικής μου κατάστασης
2. Απώλεια βάρους
3. Απόκτηση μυϊκής μάζας
4. Αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας (π.χ. πόνοι, καρδιακά προβλήματα)
5. Μείωση άγχους και στρες

6. Βελτίωση της αυτοπεποίθησής μου
7. Προετοιμασία για κάποιον αγώνα ή αθλητική δραστηριότητα
8. Πρόταση από φίλο/η ή γυμναστή
9. Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε)

25. Υπάρχουν περιορισμοί όσον αφορά το σώμα σας;

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Περιορισμοί λόγω ιατρικών προβλημάτων (π.χ. χρόνιες παθήσεις, τραυματισμοί)
2. Περιορισμοί λόγω έλλειψης φυσικής κατάστασης
3. Περιορισμοί λόγω έλλειψης κινητικότητας ή ευλυγισίας
4. Περιορισμοί λόγω βάρους ή άλλων σωματικών χαρακτηριστικών
5. Περιορισμοί που σχετίζονται με την ψυχολογική ευημερία (π.χ. αυτοεκτίμηση)
6. Κανένας περιορισμός, είμαι σε καλή φυσική κατάσταση
7. Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε)_____

26. Τι σημαίνει για εσάς η εξατομικευμένη προπόνηση;

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Εξατομικευμένη προσέγγιση για να πετύχω προσωπικούς στόχους
2. Προσαρμογή της προπόνησης στις προσωπικές μου ανάγκες και περιορισμούς
3. Υποστήριξη από ειδικό που κατανοεί τις ιδιαίτερες ανάγκες μου
4. Εξειδικευμένο πρόγραμμα που βελτιώνει την απόδοσή μου και την υγεία μου
5. Μέθοδος για να παραμείνω κίνητρο και να τηρώ το πρόγραμμα

6. Ανάγκη για προσωπική καθοδήγηση και αξιολόγηση
7. Ευκαιρία να αντιμετωπίσω συγκεκριμένα προβλήματα υγείας ή φυσικής κατάστασης
8. Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε)

27. Πιστεύετε πως η άσκηση σε ένα γυμναστήριο θα σας παρείχε περισσότερα οφέλη;

1. Ναι, θα με βοηθούσε περισσότερο
2. Ίσως, εξαρτάται από το πρόγραμμα προπόνησης
3. Όχι, είμαι ικανοποιημένος/η με την τρέχουσα προπόνησή μου
4. Δεν είμαι σίγουρος/η

28. Πώς βλέπετε το «σώμα» σας μέσα στην κοινωνία;

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Αισθάνομαι ότι το σώμα μου είναι σύμφωνο με τα κοινωνικά πρότυπα ομορφιάς
2. Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση με την εμφάνισή μου
3. Νιώθω ότι το σώμα μου δεν ανταγωνίζεται με τα κοινωνικά πρότυπα
4. Αντιμετωπίζω πίεση από την κοινωνία για να αλλάξω την εμφάνισή μου
5. Αισθάνομαι άνετα με το σώμα μου, ανεξαρτήτως κοινωνικών προτύπων
6. Νιώθω ότι το σώμα μου είναι αντικείμενο κριτικής ή συγκρίσεων
7. Είμαι ευχαριστημένος/η με την υγεία και τη φυσική μου κατάσταση, αλλά όχι με την εμφάνιση
8. Δεν με απασχολούν τα κοινωνικά πρότυπα, επικεντρώνομαι στην προσωπική μου ευημερία
9. Άλλο _____

**29. Θεωρείτε πως υπάρχουν "κοινωνικοί αποκλεισμοί" που πιστεύετε ότι
προέρχονται από την εξωτερική εικόνα του "σώματός" σας;**

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Ναι, αισθάνομαι ότι η εμφάνισή μου με αποκλείει από κοινωνικές ή επαγγελματικές ευκαιρίες
2. Ναι, αισθάνομαι ότι η εξωτερική μου εικόνα επηρεάζει την κοινωνική μου αποδοχή
3. Όχι, δεν πιστεύω ότι η εμφάνισή μου επηρεάζει τις κοινωνικές μου σχέσεις
4. Όχι, δεν νιώθω κοινωνικό αποκλεισμό λόγω της εξωτερικής μου εικόνας
5. Δεν είμαι σίγουρος/η

**30. Ποιες προοπτικές ανοίγονται για εσάς κατά τη δραστηριοποίησή σας στην
εξατομικευμένη άσκηση;**

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

1. Βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας μου
2. Απώλεια βάρους ή απόκτηση μυϊκής μάζας
3. Αυξημένη αυτοπεποίθηση και θετική εικόνα του σώματος
4. Αντιμετώπιση συγκεκριμένων προβλημάτων υγείας ή φυσικής κατάστασης
5. Επίτευξη αθλητικών στόχων ή συμμετοχή σε αγώνες
6. Βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και μείωση του άγχους
7. Απόκτηση νέων δεξιοτήτων ή γνώσεων σχετικά με την άσκηση
8. Δημιουργία μιας υγιούς συνήθειας ή ρουτίνας
9. Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε)

**31. Πώς πιστεύετε ότι η εξατομικευμένη άσκηση έχει επηρεάσει την προσωπική,
κοινωνική και επαγγελματική σας ζωή;**

(Μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία απαντήσεις)

• **Προσωπική ζωή:**

1. Έχω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση με τον εαυτό μου
2. Νιώθω πιο υγιής και ενεργητικός/ή
3. Έχω βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου μου
4. Έχω μάθει να διαχειρίζομαι καλύτερα το άγχος και το στρες

• **Κοινωνική ζωή:**

1. Νιώθω πιο κοινωνικός/ή και ανοιχτός/ή σε κοινωνικές δραστηριότητες
2. Η συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες έχει αυξηθεί
3. Έχω δημιουργήσει νέες φιλίες ή επαγγελματικές σχέσεις μέσω της άσκησης
4. Δεν βλέπω αλλαγές στη κοινωνική μου ζωή

• **Επαγγελματική ζωή:**

1. Είμαι πιο συγκεντρωμένος/η και παραγωγικός/ή στη δουλειά μου
2. Έχω αναπτύξει καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου
3. Η ενέργεια και η διάθεσή μου για εργασία έχουν βελτιωθεί
4. Δεν βλέπω αλλαγές στην επαγγελματική μου ζωή

• **Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε)**

32. Πως πιστεύετε πως η εξατομικευμένη άσκηση έχει επηρεάσει την αυτοπεποίθησή σας;

1. Πολύ
2. Αρκετά
3. Λίγο
4. Καθόλου

33. Πιστεύετε πως η εμφάνισή σας έχει αλλάξει από τότε που ξεκινήσατε την εξατομικευμένη άσκηση;

1. Ναι
2. Όχι

34. Πιστεύετε ότι η αλλαγή στην εμφάνισή σας έχει επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο σας βλέπουν οι άλλοι;

1. Ναι
2. Όχι

35. Έχετε παρατηρήσει κάποια αλλαγή στην στάση των φίλων, της οικογένειας ή των συναδέλφων σας απέναντί σας λόγω της φυσικής σας κατάστασης;

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ

36. Πιστεύετε πως η εξατομικευμένη προπόνηση έχει διαφοροποιήσει την κοινωνική σας θέση ή τις κοινωνικές σας σχέσεις;

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ

37. Η άσκηση σας έχει φέρει σε επαφή με νέα άτομα ή κοινωνικές ομάδες που διαφορετικά δεν θα είχατε συναντήσει;

1. Καθόλου

2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ

38. Πιστεύετε πως η εξατομικευμένη άσκηση σας έχει βοηθήσει να αισθανθείτε πιο αποδεκτοί κοινωνικά;

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ

39. Πως επηρεάζει η φυσική σας κατάσταση την αυτοαντίληψη σας σε κοινωνικές περιστάσεις (πχ. Σε κοινωνικές εκδηλώσεις στον χώρο της εργασίας);

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ

40. Πιστεύετε ότι υπάρχει κοινωνική πίεση για την βελτίωση της εμφάνισης μέσω της άσκησης;

1. Ναι
2. Όχι

41. Πως επηρεάζουν τα πρότυπα ομορφιάς και η κοινωνική πίεση της απόφασή σας να κάνετε εξατομικευμένη άσκηση;

1. Καθόλου

2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ

42. Πιστεύετε ότι η κοινωνία προβάλλει συγκεκριμένες προσδοκίες σχετικά με τη φυσική κατάσταση και την εμφάνιση των ατόμων που ασχολούνται με την άσκηση;

1. Ναι
2. Όχι

43. Πως έχει επηρεάσει η εξατομικευμένη άσκηση την καθημερινότητά σας (π.χ ωράριο, ρουτίνα, σχέσεις);

1. Καθόλου
2. Λίγο
3. Μέτρια
4. Πολύ
5. Πάρα πολύ

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.