



Σχολή Κοινωνικών Επιστημών

Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία

Διπλωματική Εργασία

Αγώνες δρόμου υπεραποστάσεων και βιωμένες εμπειρίες αθλητών. Μια κοινωνιολογική προσέγγιση.

Φωτάκης Ανδρέας

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Μιμήνα Πατεράκη

Πάτρα, Ιούλιος 2022

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο 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 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 συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



Αγώνες δρόμου υπεραποστάσεων και βιωμένες εμπειρίες αθλητών.
Μια κοινωνιολογική προσέγγιση.

Φωτάκης Ανδρέας

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:
Μιμήνα Πατεράκη
Μέλος ΣΕΠ Ελληνικό Ανοικτό
Πανεπιστήμιο

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:
Εμμανουήλ Τζανάκης
Αναπληρωτής καθηγητής
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Πάτρα, Ιούλιος 2022

Αφιέρωση



Στους γονείς μου.

*Και στην αγαπημένη μου κόρη Ασημίνα. Άνοιξε τα φτερά σου και πέτα. Φτάσε όπου
ονειρεύεσαι.*

Ευχαριστίες

Φτάνοντας στην ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού προγράμματος «Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία.» του ΕΑΠ θα ήθελα να ευχαριστήσω μέσα από την καρδιά μου, όλους τους καθηγητές που είχα την ευκαιρία να συνεργαστώ, καθώς προσέφεραν τις γνώσεις τους με ιδιαίτερη θέρμη και με βοήθησαν να διευρύνω τους πνευματικούς μου ορίζοντες.

Ευχαριστώ ξεχωριστά τον κύριο Θεόδωρο Σπύρο για τη στήριξη στον αρχικό σχεδιασμό και την υλοποίηση του πρώτου μέρους της εργασίας μου.

Επίσης ευχαριστώ τον κύριο Εμμανουήλ Τζανάκη για την αμέριστη στήριξη του καθ' όλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας.

Ιδιαίτερα όμως θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια κυρία Μιμήνα Πατεράκη για τις εύστοχες και ουσιαστικές της παρατηρήσεις, οι οποίες έδωσαν σε μένα και στο κείμενο μια νέα δυναμική προκειμένου να φτάσω στην επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας μου.

Κλείνοντας θα ήθελα να ευχαριστήσω τους ακούραστους υπερδρομείς, αθλήτριες και αθλητές που παρά την πίεση της έντονης καθημερινότητας τους δέχτηκαν με ευγένεια και θετική διάθεση να πάρουν μέρος σε αυτό το ερευνητικό εγχείρημα και να καταθέσουν τις πλούσιες εμπειρίες τους.

Σας είμαι ευγνώμων. Να είστε υγιείς και να έχετε πάντα πετυχημένες διαδρομές σε όλα τα μονοπάτια της ζωής σας.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία ασχολείται με την ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων στη σημερινή ελληνική πραγματικότητα. Θεωρώντας τους δρόμους υπεραποστάσεων ένα υπό πεδίο μέρος του ευρύτερου πεδίου του αθλητισμού αναζητήσαμε μέσα από τις βιωμένες εμπειρίες των αθλητών-αθλητριών, τα κίνητρα συμμετοχής, τις σχέσεις που αναπτύσσουν οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες σε αυτό καθώς και την απόκτηση διαφόρων μορφών κεφαλαίου. Εξετάσαμε τις τεχνικές που χρησιμοποιούν προκειμένου να πετύχουν τον στόχο τους και μελετήσαμε πώς η συμμετοχή σε αυτούς τους δύσκολους και προκλητικούς αγώνες συντελεί στην αναδιαμόρφωση του εαυτού και οδηγεί στην απόκτηση μιας ρευστής ατομικής ταυτότητας.

Για τη συγκέντρωση του ερευνητικού υλικού επιλέχθηκε η ποιοτική έρευνα και ειδικότερα το εργαλείο της συνέντευξης σε συνδυασμό με την επιτόπια παρατήρηση δύο αγώνων υπεραποστάσεων και τη μελέτη σχετικών άρθρων και αναφορών από περιοδικά και ηλεκτρονικές ιστοσελίδες με αντίστοιχη θεματολογία. Πραγματοποιήθηκαν εννέα ημιδομημένες τηλεφωνικές συνεντεύξεις που βασίστηκαν στη στρατηγική δειγματοληψία-χιονοστιβάδας και το υλικό που προέκυψε μελετήθηκε μέσω της θεματικής ανάλυσης.

Η ανάλυση του ερευνητικού υλικού στηρίχθηκε στο θεωρητικό σκεπτικό του Pierre Bourdieu αναφορικά με το πεδίο, την έξη και το κεφάλαιο, στις τεχνικές σώματος του Marcel Mauss, στα θεωρητικά εργαλεία του Michel Foucault αναφορικά με την πειθαρχία, τη βιοπολιτική και τις τεχνικές εαυτού, στην εννοιολόγηση του θετικού πόνου της Joanna Bourke, καθώς και στην έννοια της ρευστής νεωτερικότητας του Zigmunt Bauman.

Τα συμπεράσματα της έρευνας έδειξαν ότι αυτό που οδηγεί όλο και περισσότερους αθλητές και αθλήτριες να ασχοληθούν με τους δρόμους υπεραποστάσεων είναι το κινήγι των προσωπικών τους ορίων, η πρόκληση για το άγνωστο, το κάτι διαφορετικό σε συνδυασμό με την επιρροή των κυρίαρχων λόγων περί επίτευξης μιας «ηρωικής» πράξης.

Το τρέξιμο υπεραποστάσεων αν και ατομικό άθλημα συντελεί στην ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων με αποτέλεσμα το κοινωνικό αυτό πεδίο να αποτελεί για τους συνομιλητές μας έναν σημαντικό «κόσμο με νόημα και αξία» στον οποίο αξίζει να επενδύσουν την ενέργειά τους.

Οι σχέσεις που διαμορφώνονται -με εξαίρεση την ελίτ- είναι κυρίως φιλικές και στόχος των περισσότερων αποτελεί ο τερματισμός και όχι η κατάκτηση της νίκης ή το ρεκόρ. Ωστόσο,

εντοπίζουμε τη σταδιακή απόκλιση από αυτόν τον στόχο κάτω από την ολοένα και μεγαλύτερη εμπορευματοποίηση του πεδίου.

Οι αθλήτριες και οι αθλητές στην προσπάθεια να πετύχουν τους στόχους τους διαχειρίζονται τον πόνο που νιώθουν στις σκληρές και κουραστικές αγωνιστικές δοκιμασίες και όλο αυτό τους βοηθάει να βιώσουν μια ευχάριστη εμπειρία που τους οδηγεί στην αναγνώριση, τον σεβασμό και κατ'έκταση στην απόκτηση αθλητικού, συμβολικού και κοινωνικού κεφαλαίου.

Η συμμετοχή στο πεδίο δεν προσφέρει στους περισσότερους κάποιο οικονομικό κεφάλαιο, αν και η ύπαρξη του ή μη επηρεάζει και διαφοροποιεί τον τρόπο υλοποίησης των συγκεκριμένων αγωνισμάτων και σε μεγάλο βαθμό δημιουργεί κοινωνικούς αποκλεισμούς καθιστώντας τους δρόμους υπεραποστάσεων μια έμφυλη πρακτική των μεσαίων-ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων.

Τέλος, οι αθλήτριες και οι αθλητές μας μέσω της συλλογής αγωνιστικών εμπειριών χτίζουν την ατομική τους ταυτότητα και αναγάγουν τους δρόμους υπεραποστάσεων σε τρόπο ζωής.

Λέξεις – Κλειδιά

Τρέξιμο υπεραποστάσεων, «έξη», πειθαρχία, πόνος, αναδιαμόρφωση εαυτού, τρόπος ζωής

Ultra running and athletes' experiences.

A sociological approach.

Fotakis Andreas

Abstract

This paper deals with the development of ultra-distance roads in today's Greek reality. Considering ultra-distance running as a field part of the wider field of sport, we examined the lived experiences of the athletes, the motivations for participation, the relationships developed by the participants as well as the acquisition of various forms of capital. We examined the techniques they use to achieve their goal and studied how participation in these difficult and demanding struggles contributes to the reshaping of the self and leads to the acquisition of a fluid individual identity.

For the collection of the research material, the qualitative research was chosen and in particular the interview tool in combination with the on-site observation of two ultradistance races and the study of relevant articles and reports from magazines and online websites with a corresponding theme. Nine semi-structured telephone interviews were conducted using a snowball sampling strategy and the resulting material was studied through thematic analysis.

The analysis of the research material was based on Pierre Bourdieu's theoretical reasoning on field, habitus and capital, Marcel Mauss' body techniques, Michel Foucault's theoretical tools on discipline, biopolitics and autotechniques, conceptualization of Joanna Bourke's positive pain, as well as Zigmun Bauman's concept of fluid modernity

The conclusions of the research showed that what pushes more and more athletes and women to engage in ultrarunning is the pursuit of their personal limits, the challenge of the unknown, something different combined with the influence of dominant reasons to achieve a "heroic" deed. .

Although ultra-distance running is an individual sport, it contributes to the development of social relationships, making this social field an important "world of meaning and value" for our interlocutors in which it is worth investing their energy.

The relationships that are formed - with the exception of the elite - are mostly friendly and the goal of most is the finish and not the conquest of the victory or the record. However, we are seeing a gradual departure from this goal under the increasing commercialization of the field.

Sportswomen and sportsmen in the effort to achieve their goals manage the pain they feel in the hard and tiring competition tests and all this helps them to experience a pleasant experience that leads them to recognition, respect and by extension to the acquisition of a sport, symbolic . and social capital.

Participating in the field does not provide most with any economic capital, although its existence or not affects and differentiates the way in which specific races are conducted and creates a great deal of social exclusion, making ultra-distance running a gendered practice of the middle-upper social classes.

Finally, through the collection of competitive experiences, our sportsmen and women build their individual identity and reduce the roads of ultra-distance into a way of life.

Keywords

Ultra-distance running, 'habitus', discipline, pain, self-reshaping, lifestyle

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	i
Περίληψη.....	ii
Abstract	iv
Περιεχόμενα	vi
Συντομογραφίες&Ακρωνύμια	viii
Εισαγωγή.....	1
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ.....	4
1 Δρόμοι υπεραποστάσεων από το χθες στο σήμερα	4
1.1 Εννοιολόγηση των αγώνων υπεραποστάσεων	4
1.2 Σύντομη ιστορική ανασκόπηση σχετικά με τις σωματικές πρακτικές- τρέξιμο υπεραποστάσεων	5
1.3 Η πρώιμη μορφή των αγώνων υπεραποστάσεων διεθνώς.....	7
1.4 Το δρομικό κίνημα και η ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων	9
1.5 Δρόμοι υπεραποστάσεων στην Ελλάδα.....	12
1.5.1 Η εκκίνηση των αγώνων σε ένα περιβάλλον απαξίωσης.....	12
1.5.2 Η ώθηση και η ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων στην Ελλάδα	14
2 Θεωρητικό πλαίσιο	16
2.1 Το τρέξιμο υπεραποστάσεων ως «έξη» υπό την οπτική του P. Bourdieu	17
2.2 Τρέξιμο υπεραποστάσεων και «τεχνικές του σώματος» του M. Mauss.....	19
2.3 Δρόμοι υπεραποστάσεων και διαμόρφωση του εαυτού μέσω μιας φουκωικής οπτικής	20
2.4 Πόνος και ευχαρίστηση στους δρόμους υπεραποστάσεων.....	22
2.5 Δρόμοι υπεραποστάσεων και εξατομίκευση του σώματος: η αναζήτηση ταυτότητας στην εποχή της «ρευστής νεωτερικότητας»	23
3 Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	25
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ	30
4 Μεθοδολογία της Έρευνας.....	30
4.1 Σκοπός και κύριοι θεματικοί άξονες.....	30
4.2 Επιλογή ποιοτικής έρευνας	31
4.3 Η δειγματοληψία και η δεοντολογία της έρευνας	32
4.4 Οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριες στην έρευνα	34
4.5 Τεχνικές συλλογής ερευνητικού υλικού	37

4.5.1 Συμμετοχική παρατήρηση.....	37
4.5.2 Ημιδομημένη συνέντευξη.....	38
4.6 Η επεξεργασία των δεδομένων.....	39
4.7 Περιορισμοί της Έρευνας.....	40
5 ΑΝΑΛΥΣΗ.....	41
5.1 Τρέχοντας δρόμους υπεραποστάσεων στην Ελλάδα:κίνητρα, σχέσεις, κεφάλαια	41
5.1.1 Η πρώτη επαφή με τον αθλητισμό και η είσοδος στους δρόμους υπεραποστάσεων 41	
5.1.2 Η νοηματοδότηση των σχέσεων μεταξύ των αθλουμένων στο πεδίο.....	46
5.1.3 Η συμμετοχή στο πεδίο και η απόκτηση «κεφαλαίων»	51
5.1.4 Ο ρόλος του οικονομικού κεφαλαίου στον τρόπο άσκησης του αθλήματος.....	54
5.2 Καλλιερώντας το σώμα και το πνεύμα μέσα στο δρομικό κίνημα	58
5.2.1 Το σώμα και το μυαλό ως παράγοντες επίτευξης του στόχου.....	59
5.2.2 Τεχνικές σώματος.....	61
5.2.3 Πειθαρχία και αναδιαμόρφωση του εαυτού μέσω της κατάλληλης προετοιμασίας 64	
5.3 Η ενασχόληση με τους δρόμους υπεραποστάσεων ως τρόπος ύπαρξης στον κόσμο	69
5.3.1 Η αποδοχή και η διαχείριση του πόνου.....	69
5.3.2 Χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος.....	72
5.3.3 Η σημασία της ευχαρίστησης στους δρόμους υπεραποστάσεων.....	73
5.4 Δρόμοι υπεραποστάσεων στην εποχή της «ρευστής νεωτερικότητας».....	77
5.4.1 Η εξατομίκευση του σώματος και η αναζήτηση ταυτότητας	77
5.4.2 Η εμπορευματοποίηση του πεδίου στην εποχή της «ρευστής» νεωτερικότητας..	79
□ Οι επιπτώσεις της εμπορευματοποίησης.....	80
□ Οι δύο όψεις της εμπορευματοποίησης	84
□ Η εμπορευματοποίηση ως κάτι αναμενόμενο και θετικό	85
5.4.3 Οι δρόμοι υπεραποστάσεων ως τρόπος ζωής	86
6 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	90
Βιβλιογραφία.....	96
Παράρτημα Α: «Οδηγός συνέντευξης »	109
Παράρτημα Β: «Έντυπο Συγκατάθεσης»	111
Παράρτημα Γ: «Αποτελέσματα διεθνούς μελέτης διερεύνησης τάσεων στο ultrarunning»	112

Συντομογραφίες&Ακρωνύμια

IAU	International Association of Ultrarunners (IAU) Διεθνής Ένωση ΥπεραποστάσεωνΔιπλωματική Εργασία
ITRA	International Trail Running Association Διεθνής Ένωση Τρεξίματος Μονοπατιών
World Athletics	International Association of Athletics Federations, (πρώην IAAF) Διεθνής Ένωση Ομοσπονδιών Κλασικού Αθλητισμού
ΕΟΣΛΜΑ-Υ	Ελληνική Ομοσπονδία Συλλόγων Λαϊκού Μαζικού Αθλητισμού Υπεραποστάσεων
Σ.Ε.Γ.Α.Σ	Σύνδεσμος Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων
Ο.Α	Ολυμπιακοί Αγώνες

Εισαγωγή

Η ραγδαία αύξηση της δημοτικότητας του τρεξίματος υπεραποστάσεων την τελευταία δεκαετία (Knechtle, & Nikolaidis, 2018), και η συμμετοχή όλο και περισσότερων ερασιτεχνών δρομέων σε απαιτητικούς και πολύωρους αγώνες αποτέλεσαν το έναυσμα για αυτή την ερευνητική εργασία.

Μέσα από την προσωπική μου εμπειρία ως αθλητής και προπονητής αθλητών μεγάλων αποστάσεων άλλα με μικρή εμπειρία στους δρόμους υπεραποστάσεων, γεννήθηκε μέσα μου το ερώτημα τι είναι αυτό που οδηγεί όλο και περισσότερους δρομείς να αναζητούν όλο και μεγαλύτερες προκλήσεις. Τι είναι αυτό που ωθεί τους αθλητές να επιδιώκουν όλο και μεγαλύτερης χρονικής διάρκειας προπονήσεις ή αγώνες και να ανέχονται τον πόνο και τη δυσφορία τα οποία ωστόσο, ξεχνούν όταν περνούν τη γραμμή του τερματισμού; Αντιθέτως διαγράφεται στο πρόσωπο τους ένα τεράστιο χαμόγελο ικανοποίησης και ευχαρίστησης που τους οδηγεί άμεσα στην αναζήτηση της επόμενης δρομικής πρόκλησης.

Σκοπός της εργασίας λοιπόν είναι να μελετήσουμε το φαινόμενο της ανάπτυξης των δρόμων υπεραποστάσεων στη χώρα μας μέσα από τις βιωμένες εμπειρίες αθλητών και αθλητριών και κάτω από το πρίσμα της κοινωνικής έρευνας.

Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα που θέσαμε ήταν τα ακόλουθα:

- Ποια είναι τα κίνητρα που ωθούν τους/τις δρομείς να συμμετέχουν στους αγώνες υπεραποστάσεων;
- Ποιες είναι οι σχέσεις που αναπτύσσονται με τους άλλους αθλητές-αθλήτριες στο πεδίο και ποιο το όφελος συμμετοχής σε αυτό;
- Ποιος ο ρόλος του μυαλού και του σώματος για την βελτίωση και αναδιαμόρφωση του εαυτού;
- Ποια η σημασία της αποδοχής και διαχείρισης του πόνου ως μέρος της συγκεκριμένης αθλητικής πρακτικής;
- Πώς νοηματοδοτούν οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες την συγκεκριμένη αθλητική πρακτική και πώς αυτή επηρεάζει τη δημιουργία της ατομικής τους ταυτότητας στην εποχή της ρευστής νεωτερικότητας;

Για την καλύτερη προσέγγιση του φαινομένου και την απάντηση των ερευνητικών μας ερωτημάτων θα στηριχτούμε σε μια σειρά από θεωρητικές έννοιες.

Χρησιμοποιώντας τα θεωρητικά εργαλεία του Pierre Bourdieu γύρω από την έννοια του πεδίου, της έξης και του κεφαλαίου θα επιχειρήσουμε να διεισδύσουμε στον κοινωνικό χώρο των δρομέων υπεραποστάσεων μελετώντας τα κίνητρα συμμετοχής στους συγκεκριμένους αγώνες, τις σχέσεις που αναπτύσσουν με τους συναθλητές τους άλλα και τον εαυτό τους, και το κατά πόσο η συμμετοχή τους σε αυτό το πεδίο απαιτεί ή και προσφέρει κάποια μορφή κεφαλαίου .

Βασιζόμενοι στην θεωρία του Marcel Mauss γύρω από τις τεχνικές του σώματος θα προσπαθήσουμε να αναδείξουμε πως τα υποκείμενα χρησιμοποιούν το σώμα τους άλλα και το μυαλό τους προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του αγωνίσματος, άλλα και πως βελτιώνουν τον εαυτό τους ώστε να καταστούν μέρος της συγκεκριμένης αθλητικής κοινότητας.

Αξιοποιώντας βασικές έννοιες της θεωρίας του Michel Foucault όπως η πειθαρχία, οι τεχνολογίες του εαυτού και η βιοεξουσία θα διερευνήσουμε το πώς οι δρομείς υπεραποστάσεων αναπτύσσουν μια πειθαρχική σχέση με το σώμα τους, πως την κατανοούν και πως την ορίζουν αυτή τη σχέση. Δηλαδή θα διερευνήσουμε αν την θεωρούν δηλαδή ατομική επιλογή ή κοινωνικά εμποτισμένη και αν η συμμετοχή τους στο αγώνισμα είναι αποτέλεσμα βιοπολιτικών τεχνικών, που στοχεύουν στην αναδιαμόρφωση του εαυτού.

Χρησιμοποιώντας την οπτική της Joanna Bourke για την έννοια του «θετικού πόνου», άλλα και άλλων προσεγγίσεων που εξετάζουν τον πόνο ως μια ζωντανή, ενσαρκωμένη σωματική και συναισθηματική εμπειρία (Leder, 1990), σε αντιδιαστολή με το δυτικό βιοϊατρικό μοντέλο θα μελετήσουμε το εάν η αποδοχή και η διαχείριση του πόνου αποτελεί για τους/τις δρομείς κατάθεση-επένδυση μέσω της οποίας έρχεται η επίτευξη του στόχου, το εάν η κούραση και η εξάντληση αποτελούν το τίμημα που πρέπει να πληρώσει κάποιος προκειμένου να αποκτήσει την ταυτότητα του υπερδρομέα, αλλά και το πώς καταφέρνουν οι δρομείς υπεραποστάσεων να ομαλοποιούν τον πόνο, να τον φυσικοποιούν και να τον μετατρέπουν σε μια ευχάριστη εμπειρία.

Τέλος λαμβάνοντας υπόψη την έκρηξη της δημοτικότητας του αθλήματος που γίνεται στο πλαίσιο της ρευστής νεωτερικότητας (Bauman, 2007), μιας εποχής δηλαδή όπου έχει επικρατήσει η εξατομίκευση και η καταναλωτική κοινωνία, θα αναζητήσουμε το εάν η συμμετοχή σε αυτές τις αθλητικές προσπάθειες συσχετίζεται με την ανάγκη των υποκειμένων να σχεδιάσουν μια ευέλικτη ατομική ταυτότητα που επικεντρώνεται στην συλλογή εμπειριών μέσω του τρεξίματος αποτελώντας εντέλει και το ίδιο τρόπος ζωής.

Κλείνοντας θα επιχειρήσουμε να δούμε αν η συμμετοχή των δρομέων στους αγώνες υπεραποστάσεων εντάσσεται σε μια αντίληψη σύμφωνη με την κυρίαρχη κουλτούρα του εμπορευματοποιημένου αθλητισμού, που επιδιώκει τον ανταγωνισμό, το ρεκόρ, το οικονομικό όφελος και την προβολή ή αν αντιστέκεται και συμβάλει στην δημιουργία μιας εναλλακτικής αθλητικής κουλτούρας, με διαφορετικά και ξεχωριστά χαρακτηριστικά.

Ως ερευνητική μέθοδο θα ακολουθήσουμε την ποιοτική έρευνα αφού σκοπεύουμε να διεισδύσουμε στο βάθος των βιωμένων εμπειριών των δρώντων υποκειμένων και ως μεθοδολογικό εργαλείο θα χρησιμοποιήσουμε την ημιδομημένη συνέντευξη προκειμένου μέσω της δυναμικής του λόγου των υποκειμένων της έρευνας να δοθούν απαντήσεις στα ερευνητικά ερωτήματα άλλα και να αναδυθούν νέες πτυχές του συγκεκριμένου χώρου. Για μια πιο σφαιρική προσέγγιση του πεδίου θα κάνουμε επιτόπια παρατήρηση σε δύο αγώνες παράλληλα με τη διεξαγωγή της ερευνητικής μου εργασίας και θα ενισχύσουμε το υλικό μας με αναφορές από άρθρα περιοδικών και ιστοσελίδων με συναφή θεματολογία.

Η ανάλυση των συνεντεύξεων θα γίνει μέσω της θεματικής ανάλυσης αφού πρώτα κατηγοριοποιηθεί το ερευνητικό υλικό σε αντίστοιχες θεματικές έννοιες. Αναλογιζόμενοι ότι κάθε λόγος και πρακτική είναι ενσώματη και ότι μέσω του σώματος, το υποκείμενο συλλέγει εμπειρίες και γνώσεις, με τις οποίες αντιλαμβάνεται τον κόσμο (Σαββάκης, 2017), η διερεύνηση των βιωμένων εμπειριών των ερασιτεχνών δρομέων που συμμετέχουν σε αγώνες υπερμαραθωνίου θα εμπλουτίσουν τη σχετική βιβλιογραφία και θα δώσουν έναυσμα για περαιτέρω ερευνητική ενασχόληση.

Η εργασία μας δομείται πάνω σε έξι κεφάλαια. Στο πρώτο από αυτά, ορίζουμε το τι είναι οι αγώνες υπεραποστάσεων και εν συνεχεία κάνουμε μια σύντομη ιστορική αναδρομή, εστιάζοντας στην απαρχή των αγώνων και την εξέλιξη τους τόσο διεθνώς όσο και στην Ελλάδα. Στο δεύτερο κεφάλαιο περιγράφουμε το θεωρητικό πλαίσιο που βασίζεται η διπλωματική μου εργασία, καθώς και τις έννοιες που αναπτύσσονται σε αυτή όπως (έξη-πεδίο-κεφάλαιο, τεχνικές σώματος, πειθαρχία, τεχνολογίες του εαυτού, θετικός πόνος και ευχαρίστηση, εξατομίκευση στις κοινωνίες της μετανεωτερικότητας, εμπορευματοποίηση). Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρουμε την βιβλιογραφική ανασκόπηση που διενεργήσαμε σχετικά με το ερευνητικό μας θέμα. Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζουμε τη μεθοδολογία της έρευνας, στο πέμπτο την ανάλυση και παρουσίαση των δεδομένων και στο έκτο τα συμπεράσματα μας.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Δρόμοι υπεραποστάσεων από το χθες στο σήμερα

1.1. Εννοιολόγηση των αγώνων υπεραποστάσεων

Με τον όρο «τρέξιμο υπεραποστάσεων» αναφερόμαστε σε κάθε οργανωμένο αγώνα που εκτείνεται πέρα από την τυπική απόσταση τρεξίματος του μαραθωνίου των 42 χιλιομέτρων και 195 μέτρων (26.2miles), (Banizette, & Millet, 2011; David, & Lehecka, 2013). Οι αγώνες υπεραποστάσεων ξεκινούν συνήθως από τα 50 χιλιόμετρα και μπορούν να φτάσουν σε πολύ μεγάλες αποστάσεις χωρίς να υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο όριο (Zingg, et al.2013). Υπάρχουν δύο τύποι αγώνων, αυτοί στους οποίους οι δρομείς ξεκινούν να καλύψουν μια σταθερή απόσταση (είτε είναι 100 χιλιόμετρα, 1000 χιλιόμετρα ή περισσότερο) και εκείνοι στους οποίους οι δρομείς προσπαθούν να καλύψουν τη μεγαλύτερη δυνατή απόσταση μέσα σε μια καθορισμένη χρονική περίοδο (π.χ.12ώρες, 24ώρες, 48ώρες ή δημέρες) (<https://www.worldathletics.org/disciplines/ultra-running/ultra-running>).

Οι γενικά αποδεκτές τυπικές εκδηλώσεις είναι 50 χιλιόμετρα, 50 μίλια, 100 χιλιόμετρα, 150 χιλιόμετρα, 100 μίλια, 24 ώρες, 200 χιλιόμετρα, 48 ώρες, 200 μίλια, έξι ημέρες, 1000 χιλιόμετρα και 1000 μίλια. Οι μη «τυπικές» αποστάσεις περιλαμβάνουν όλους τους άλλους αγώνες διαφορετικής χρονικής διάρκειας ή απόστασης (Bumgardner, 2020).

Οι αγώνες υπεραποστάσεων διεξάγονται σε διάφορα είδη εδάφους (τερέν), όπως πάρκα, ορεινά μονοπάτια, στάδια και δρόμους. Δύναται να λάβουν χώρα από ένα σημείο σε άλλο όπως το Comrades¹ στη Νότια Αφρική είτε από και προς ένα σημείο κοινό όπως το Niagara 100K στον Καναδά ή με την μορφή γύρων (loops), όπως ο περίφημος αγώνας γύρων ενός μιλίου όπου οι δρομείς του Sri Chinmoy περιστρέφονται 1300 φορές στη Νέα Υόρκη.

¹ Ο Comrades Marathon (περίπου 55 μίλια), που διεξάγεται στη Νότια Αφρική, είναι ο παλαιότερος αγώνας υπερμαραθωνίου στον κόσμο που διεξάγεται ακόμα και σήμερα με συμμετοχές που έχουν ξεπεράσει τους 23.000 δρομείς. Ο αγώνας Comrades του 1921 ξεκίνησε από το Pietermaritzburg, και κατέληγε στο Durban . Το έτος 2021, σηματοδότησε την 100η επέτειο του Comrades Marathon «The Ultimate Human Race». Επειδή η πανδημία ακύρωσε τον αγώνα για δεύτερη χρονιά, η επέτειος γιορτάστηκε στις 24 Μαΐου 2021, με ένα «1921 Tribute Run» μήκους 2,2 χιλιομέτρων. Συνολικά συμμετείχαν τριάντα τέσσερις δρομείς, που αντιστοιχούσαν στον αριθμό των συμμετεχόντων του 1921. (<https://ultrarunninghistory.com/comrades-marathon/>)

Οι δρομείς μπορούν να επιλέγουν τον ρυθμό τους. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να κάνουν τρέξιμο, διάλειμμα για περπάτημα, μια παύση για κατανάλωση υγρών ή τροφής, ακόμη και να κοιμηθούν εάν οι αγώνες είναι ιδιαίτερα μεγάλοι όπως οι πολυήμεροι αγώνες. Δεν υπάρχει κάποια παράβαση ή ποινή από οποιαδήποτε τέτοια διακοπή, εκτός από τον χρόνο ή την απόσταση που χάνει ένας δρομέας από την απόδοσή του (Beyond, 2020).

Το τρέξιμο υπεραποστάσεων έχει αυξηθεί σε δημοτικότητα τα τελευταία χρόνια (Hoffman, Ong, & Wang, 2010), αναδυόμενο από ένα περιθωριακό σπορ σε ένα εξαιρετικά ανταγωνιστικό παγκόσμιο άθλημα με εκατοντάδες αγωνιστικές εκδηλώσεις που προσφέρουν χρηματικά έπαθλα και χορηγίες στους κορυφαίους αθλητές. Άνδρες και γυναίκες (75%-25% περίπου σε ποσοστά συμμετοχής) μέσης ηλικίας και μεσαίων και ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων (Abbas 2004; Knechtle, 2012) αγωνίζονται σε αγώνες υπεραποστάσεων σε όλα τα επίπεδα όλο και πιο συχνά (Hoffman et al., 2010b).

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να αναφέρω ότι στην διεθνή βιβλιογραφία συναντάμε τους όρους *ultrarunning*, *ultramathon* καθώς και το *ultradistance* για να περιγράψουν αυτό που στην Ελλάδα ορίζουμε ως τρέξιμο υπεραποστάσεων ή αγώνες υπερμαραθωνίου. Στην εργασία μου επέλεξα να χρησιμοποιήσω τις έννοιες «υπεραποστάσεις» και «δρομείς υπεραποστάσεων» για να περιγράψω αντίστοιχα τους αγώνες κάθε απόστασης πάνω από τον μαραθώνιο καθώς και τους δρομείς που παίρνουν μέρος σε αυτούς.

1.2. Σύντομη ιστορική ανασκόπηση σχετικά με τις σωματικές πρακτικές-τρέξιμο υπεραποστάσεων

Όσον αφορά τις σωματικές πρακτικές-τρέξιματος υπεραποστάσεων τις συναντάμε με διάφορες μορφές και χαρακτηριστικά σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς (Γιαννάκης, 1990:12). Στον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό ο αθλητισμός-άθλος ως μέρος της ευρύτερης παιδείας που απέβλεπε στην αρμονική διάπλαση των πνευματικών, ψυχικών και σωματικών αρετών είχε ξεχωριστή θέση στην κοινωνία (<https://ioa.org.gr/h-klhponomia-ton-archeon-olybiakon-agonon/?lang=el>).

Η έννοια του «άθλου» την περίοδο της αρχαίας Ελλάδας σήμαινε μια πολύ δύσκολη και σπουδαία πράξη, ένας αγώνας(παιδιάς ή πολεμικός), ένα κατόρθωμα, ένα επίτευγμα, πόνος και κόπος. Σήμαινε εξίσου βραβείο και έπαθλο νίκης (Φαράντος, 1996:40). Για να ονομαστεί κάποιος αθλητής έπρεπε να καταφέρει τον «άθλον» με προσωπικό αγώνα και αγνά κίνητρα για βελτίωση (Κούρος, 1996). Η έννοια του άθλου ως φυσική ροπή του

ανθρώπου για κάτι σπουδαίο οδήγησε στη σύνδεση του όρου με τον υπερβατικό ανθρώπινο αγώνα (Γιαννάκη, 2016).

Ένας τέτοιος υπερβατικός αγώνας-άθλος ήταν και το κατόρθωμα του ημεροδρόμου² Φειδιππίδη όπου στάλθηκε από τους Αθηναίους στην Σπάρτη για να ζητήσει την βοήθεια των Λακεδαιμονίων λίγο πριν τη μάχη του Μαραθώνα κατά των Περσών (490 π.Χ.). Ο ίδιος κάλυψε σε λιγότερο από 2 μέρες μια απόσταση περίπου 245km (Τσόνιας, 2016). Ο «μυθικός» αυτός άθλος³ του Φειδιππίδη στάθηκε η αφορμή για τη «γέννηση» του μαραθωνίου δρόμου ως αγώνισμα το 1896 και την απαρχή της διάδοσης των μεγάλων αποστάσεων σε όλο τον κόσμο (<https://marathonrunmuseum.com>). Ταυτόχρονα η έντονη επιρροή του αρχαιοελληνικού κόσμου συνέβαλε στο ιστορικό-ιδεολογικό αφήγημα «της συνέχειας της σωματικής άσκησης των Ελλήνων από αρχαιότατων χρόνων μέχρι σήμερα» (Ζαϊμάκης & Φουρναράκη, 2015:14).

Υπάρχει όμως συνέχεια, διαχρονικότητα και οικουμενικότητα στις σωματικές πρακτικές και κατ' επέκταση στο τρέξιμο υπεραποστάσεων;

Σχετικά με τις σωματικές πρακτικές-τρέξιματος υπεραποστάσεων στην πορεία της ανθρώπινης εξέλιξης, είτε με την μορφή κυνηγιού για την επιβίωση (Lieberman & Bramble 2004; Liebenberg 2006; Kovanen 2015), είτε ως τρόπο και μέσο επικοινωνίας για στρατιωτικούς σκοπούς (Gotaas 2009), είτε για αθλητικούς-θρησκευτικούς σκοπούς και πνευματικές τελετουργίες (Haberstroh 2012; Bard 2014; Lieberman & Bramble, 2020) σε διάφορους πολιτισμούς και ιστορικά πλαίσια θα ήθελα να επισημάνω ότι δεν μπορούμε να μιλάμε ούτε για διαχρονικότητα, ούτε για οικουμενικότητα των συγκεκριμένων σωματικών πρακτικών. Αντίθετα θα ήταν σωστό να μιλήσουμε για αυτόνομες ιστορικές μορφές κοινωνικών πρακτικών σωματικής άσκησης ως μέρος μιας πολιτισμικής διαδικασίας με ξεχωριστά χαρακτηριστικά σε κάθε εποχή και κοινωνία. (Ζαϊμάκης, 2015:16)

Όπως αναφέρει και ο Ζαϊμάκης (2015:17): «Η σύγχρονη έρευνα έχει δείξει ότι ο αθλητισμός όπως τον γνωρίζουμε και τον εννοούμε σήμερα δεν συνιστά μια ορισμένη ιστορική εκδοχή

² Οι ταχυδρόμοι της εποχής, δρομοκώρηκες κατά τον Φιλόστρατο, αλλιώς ημεροδρόμοι ή αγγελιαφόροι συναντώνται σε κάθε στράτευμα στην αρχαία Ελλάδα ως μεταφορείς ειδήσεων σε μεγάλες αποστάσεις, ιδίως σε περιόδους πολέμου. Άλλοι γνωστοί ημεροδρόμοι της εποχής ήταν ο Ευχίδας , ο Φιλονίδης ο Ηλείος , Ο Δρύμος και ο Αγεύς οι Αργείοι δρομείς. (Τσόνιας Σ, 123-126:2016)

³ Πάνω στους «μυθικούς» άθλους των αρχαίων ημεροδρόμων βασίστηκε και η διοργάνωση πολλών σύγχρονων αγώνων υπεραποστάσεων στην χώρα μας. Σπάρταθλον, Ευχίδειος δρόμος, Αέθλιος δρόμος.

κάποιου διαχρονικού *homoludens*, η φύση του οποίου άλλωστε είναι αδύνατον να αποκωδικοποιηθεί, ούτε προήλθε από την ευθύγραμμη εξέλιξη παλαιότερων μορφών σωματικής άσκησης και παιχνιδιού, αλλά συνιστά επινόηση της νεωτερικότητας, που προϋποθέτει τον ριζικό μετασχηματισμό αυτών των προγενέστερων μορφών, από δομική, λειτουργική και αξιακή άποψη.»

Πότε όμως και πού δημιουργούνται αυτές οι προϋποθέσεις για τον μετασχηματισμό των παραπάνω συμβολικών μορφών σωματικής άσκησης και δίνεται η δυνατότητα της εμφάνισης των δρόμων υπεραποστάσεων ως αθλητική πρακτική με ανταγωνιστική μορφή;

1.3. Η πρώτη μορφή των αγώνων υπεραποστάσεων διεθνώς

Κατά τον 18ο-19ο αιώνα αρχικά στην Αγγλία και αργότερα στις ΗΠΑ και τον υπόλοιπο Δυτικό κόσμο εμφανίζονται οι αγώνες πεζοπορίας/τρεξίματος με επαγγελματίες δρομείς-πεζοπόρους, οι οποίοι είναι καλά αμειβόμενοι αθλητές και αποκτούν γρήγορα μεγάλη φήμη για τα κατορθώματά τους μέσω του τύπου της εποχής (Baxter, 2019:96). Η διαφήμιση αυτών των κατορθωμάτων σε συνεργασία με την ύπαρξη καταγραφής των αρχείων⁴ μέσω των χρονομέτρων ακριβείας-που μόλις είχαν εμφανιστεί- έδωσαν έναν δυνατό να δημιουργηθούν αφηγήσεις και ανταγωνισμοί για το ποιος ήταν ο καλύτερος και ταχύτερος αθλητής υπεραποστάσεων (Hutchinson, 1996:45). Όλο αυτό οδήγησε στην ανάδυση του στοιχηματισμού με υπέρογκα ποσά για εκείνη την εποχή καθώς και στη σύνδεση των αγώνων με την εργατική τάξη που τους αντιλήφθηκε ως μορφή γρήγορου πλουτισμού (Radford, 2001).

Οι συγκεκριμένες μορφές αγώνων έλαβαν αρχικά χώρα σε ανοιχτό έδαφος ή σε υπάρχοντες δρόμους, οι περιπατητές/δρομείς αργότερα μετακόμισαν σε ειδικά διαμορφωμένες εξωτερικές πίστες και στη συνέχεια, κατά τη δεκαετία του 1870 σε εσωτερικούς χώρους. Σε αυτά τα ελεγχόμενα περιβάλλοντα αγωνίζονταν όχι μόνο ενάντια στο ρολόι αλλά και μεταξύ τους. Οι πολυήμεροι αγώνες έγιναν πολύ δημοφιλείς στη δεκαετία του 1870, όπου έως και 70.000 θεατές πλήρωναν, για να παρακολουθήσουν τους πεζούς/δρομείς να ανταγωνίζονται (Adams, 2015).

⁴http://www.kingofthepeds.com/King_of_the_Peds_CHAPTER_36_Walking_on_Top_of_the_World.pdf

Πίνακας που καταγράφει την απόδοση του George Littlewood μίλι προς μίλι για τον αγώνα των 6 ημερών στις 6 έως 11 Μαρτίου 1882 όπως αναφέρεται στο Sporting Life στις 14 Μαρτίου 1882, με καταγεγραμμένες όλες τις στροφές για τον αθλητή με το παγκόσμιο ρεκόρ της εποχής που κράτησε μέχρι τους σύγχρονους καιρούς. Το παγκόσμιο ρεκόρ των 6 ημερών το έσπασε ο Γιάννης Κούρος το 1984 επίσης στην Νέα Υόρκη.

Η χρονομέτρηση των αγώνων, η διατήρηση αρχείων με τους συμμετέχοντες-συμμετέχουσες και τα ρεκόρ, ο ειδικός χώρος διεξαγωγής των αγώνων, οι κανόνες άλλα και οι αμοιβές των επαγγελματιών πεζοπόρων/δρομέων επιβεβαιώνουν την «αθληματοποίηση» της συγκεκριμένης σωματικής πρακτικής όπως έχει υποστηρίξει και ο Norbert Elias⁵ μέσα από τη θεωρία του εκπολιτισμού και την άποψη του για τη «γέννηση» των νεωτερικών σπορ.

Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι οι αγώνες πεζοδρομίων/υπεραποστάσεων εκείνης της εποχής δεν αποτέλεσαν μια συνέχεια των προνεωτερικών σωματικών πρακτικών τελετουργικής και συμβολικής μορφής αλλά υπήρξαν αθλητικές και ανταγωνιστικές δραστηριότητες που ενσωμάτωσαν στοιχεία ορθολογικότητας μέσω της οργάνωσης, της τυποποίησης και του ανταγωνισμού μέσω των ρεκόρ (Ζαϊμάκης, 2008:26).

Στους παραπάνω αγώνες διακρίνουμε ακόμη την παρουσία κάποιων γυναικών με θεαματικά επιτεύγματα που προσέλκυαν πάρα πολλούς θεατές και δημιουργούσαν έντονο στοιχηματικό ενδιαφέρον παρόλα αυτά σταδιακά περιθωριοποιήθηκαν εξαιτίας του ότι αυτή η αθλητική πρακτική ερχόταν σε αντιπαράθεση με τα κυρίαρχα βικτωριανά και θρησκευτικά ήθη. Επιπρόσθετα ο αποκλεισμός τους ενδύνονταν και με το επιχείρημα της μη ικανότητας τους να ανταπεξέλθουν σε αυτά τα πολύωρα αγωνίσματα, καθώς και τη ζημιά που κάνουν στη γυναικεία φύση και τη μητρότητα (Shaulis, 1996).

Τον αποκλεισμό και την περιθωριοποίηση των γυναικείων αγώνων ακολούθησε ο περιορισμός των πολύωρων-πολυήμερων αγωνισμάτων συλλήβδην. Κατά τα τέλη του δέκατου ένατου αιώνα τα συχνά φαινόμενα βίας και στοιχηματισμού (τζόγος) όπως και η σύνδεση των αγώνων με τα χαμηλότερα κοινωνικά στρώματα (εργατική τάξη) συνδιαμόρφωσαν την απαξίωση των πολύωρων-πολυήμερων αγώνων και έστρεψαν το επίκεντρο της προσοχής σε νέα αθλήματα που τότε έκαναν δυναμικά την εμφάνισή τους (ποδηλασία, ποδόσφαιρο, ερασιτεχνικό τρέξιμο). Συγχρόνως κόντρα στο απαξιωμένο πια επαγγελματικό αυτό είδος τρεξίματος με όλες τις προαναφερθείσες παθογένειες

⁵ Ο Norbert Elias (1897-1990) θεωρείται σήμερα ένας από τους σημαντικότερους κοινωνιολόγους του 20ού αιώνα. Είναι ιδιαίτερα γνωστός για τη θεωρία του για τη διαδικασία του πολιτισμού, αλλά η έρευνά του πήγε πολύ πέρα από αυτό. Ανέπτυξε μια θεωρία της ανθρώπινης κοινωνίας από τις απαρχές της μέχρι την εμφάνιση της σύγχρονης κοινωνίας της γνώσης. [//norbert-elias.com/en/](http://norbert-elias.com/en/)

αναπτύσσεται το ερασιτεχνικό τρέξιμο μέσω των clubs και ουσιαστικά μεταβαίνουμε στην εποχή του οργανωμένου ερασιτεχνικού αθλητισμού που απευθύνεται στις ανώτερες κοινωνικές τάξεις (Baxter, 2019).

1.4. Το δρομικό κίνημα και η ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων

Ωθηση για την ανάπτυξη του ερασιτεχνικού τρεξίματος γενικότερα αποτέλεσε και η αναβίωση των Ολυμπιακών Αγώνων στην Αθήνα το 1896, όπου εκεί εντάχθηκε το αγώνισμα του Μαραθωνίου δρόμου, εμπνευσμένο από την Αρχαία Ελλάδα. Το 1897 διεξήχθη ο πρώτος Μαραθώνιος της Βοστώνης με μόλις 15 άνδρες συμμετέχοντες (“1897 First Boston Marathon run”, n.d.), ενώ τα επόμενα χρόνια άρχισαν να διοργανώνονται Μαραθώνιοι και σε άλλες πόλεις των ΗΠΑ και της Ευρώπης, με μικρή όμως συμμετοχή (“Longest Running Marathons”, 2017). Το τρέξιμο έτσι για πάρα πολλά χρόνια μέχρι και τη δεκαετία του 1960 ήταν μια αθλητική πρακτική που ασκούσαν κυρίως από αθλητές ελίτ σε ιδιωτικούς συλλόγους στίβου (clubs) ή μέσω σχολικών και πανεπιστημιακών προγραμμάτων. Το τρέξιμο σε δημόσιο χώρο θεωρούνταν σπατάλη ενέργειας και οι άνθρωποι που έτρεχαν στον ελεύθερο χρόνο τους, αποτελούσαν αντικείμενο «κοροϊδίας» (Bale, 2004:1 ;Van Bottenburg et. al. 2010a).

Από τα τέλη του 1960 όμως στις ΗΠΑ, η έντονη επιρροή των ιατρικών ανακαλύψεων γύρω από τα θετικά αποτελέσματα της αερόβιας άσκησης, η δυσανεξία της μεσαίας λευκής τάξης για την κοινωνικό οικονομική κατάσταση, (Plymire D 1997)⁶ οι επιτυχίες των ελίτ αθλητών στους δρόμους αποστάσεων και η έκδοση βιβλίων και περιοδικών γύρω από το τρέξιμο έδωσαν μια τεράστια άνθηση σε αυτή την σωματική πρακτική. (Westfall, Owen 2012:16). Συνειρμικά διακρίνουμε μια μετατόπιση της μορφής τρεξίματος από τις οργανωμένες αθλητικές δομές (ομάδες, clubs), σε μια λιγότερο δομημένη μορφή άσκησης, την ερασιτεχνική, με συμμετοχή χιλιάδων δρομέων σε ποικίλους αγώνες (Scheerder, 2015). Αυτή η έκρηξη μαζικής συμμετοχής και διοργάνωσης αγώνων τις δεκαετίες 1960-1980 μεταφέρεται και σε πολλές άλλες χώρες της Δυτικής Ευρώπης και στην βιβλιογραφία αναφέρεται με τον όρο «πρώτο δρομικό κύμα» (Bale, 2004). Ανάμεσα στο 1980-1990

⁶ Η Plymire υποστηρίζει ότι «Οι λευκοί Αμερικανοί της μεσαίας τάξης αγκάλιασαν το τρέξιμο για να αντιμετωπίσουν τη δυσανεξία της δική τους ζωή και τον φόβο που ένιωθαν για τις κοινωνικές και οικονομικές αναταραχές τη δεκαετία του 1970. Ως μέρος αυτής της νοοτροπίας, οι άνθρωποι πίστευαν ότι αν φρόντιζαν καλύτερα τον εαυτό τους, το κράτος στο σύνολό του θα βελτιωθεί. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/shr/48/1/article-p1.xm>

διακόπτεται η άνοδος του πρώτου δρομικού κύματος και διακρίνεται μια στασιμότητα στην ανάπτυξη των αγώνων και της συμμετοχής των δρομέων, κάτι που ίσως να οφείλεται σε οργανωτικές και υλικοτεχνικές δυσκολίες (Παλαντζά, 2019).

Από το 1990 έως τις αρχές του 2000 εκδηλώνεται εκ νέου εντυπωσιακή αύξηση των συμμετοχών σε αγώνες μααραθωνίου άλλα και σε άλλες μικρότερες διοργανώσεις που διεξάγονται ταυτόχρονα ως τρόπος προσέλκυσης νέων αθλουμένων, και όλο αυτό οδηγεί σε ένα δεύτερο «κύμα» του «δρομικού κινήματος» (Bottenburg & Sceerder, 2013:8-9). Η αξιοσημείωτη αυτή απήχηση του ελεύθερου τρεξίματος μεγάλων αποστάσεων με την αυξανόμενη συμμετοχή αθλούμενων συμπαρασύρει και τις αθλητικές εταιρείες στην παραγωγή και τη διαφήμιση νέων προϊόντων που προορίζονται για τους νέους άλλα και επίδοξους δρομείς, προωθώντας μία νοοτροπία κατανάλωσης και δημιουργώντας καινούργιες ανάγκες, στο πλαίσιο της πολιτιστικής βιομηχανίας στον αθλητικό χώρο (Ζαϊμάκης, 2015:105)

Μέρος των καινούργιων αναγκών αποτελούν- μεταξύ άλλων- οι ολοένα και περισσότεροι αγώνες υπεραποστάσεων που διεξάγονται κάθε χρόνο με κορύφωση το 2018, όταν πάνω από 600.000 άτομα έτρεξαν έναν υπερμαραθώνιο, ποσοστό που αντιπροσωπεύει ένα άλμα 1.676% στη συμμετοχή από τα τέλη της δεκαετίας του 1990 (Scheer, 2019). Το τρέξιμο υπεραποστάσεων πλέον γίνεται πιο δημοφιλές από ποτέ, συγκεντρώνοντας όλο και περισσότερους αφοσιωμένους οπαδούς και αθλούμενους, είτε είναι λάτρεις του συγκεκριμένου αθλήματος είτε επαγγελματίες αθλητές (Hoagland, 2013).

Όλη αυτή η ανάπτυξη δημιούργησε και την ανάγκη ίδρυσης μιας ξεχωριστής παγκόσμιας ομοσπονδίας έτσι από το 1984 λειτουργεί η International Association of Ultrarunners (IAU) που διοργανώνει το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα στις διάφορες υπεραποστάσεις και παρακολουθεί τα παγκόσμια ρεκόρ που εγκρίνονται από την IAU. Η IAU δρα υπό την αιγίδα της World Athletics⁷ και ακολουθεί τους κανόνες της⁸

⁷Η World Athletics, που μέχρι τον Νοέμβριο του 2019 ονομαζόταν Διεθνής Ένωση Ομοσπονδιών Κλασικού Αθλητισμού (International Association of Athletics Federations, IAAF) είναι διεθνής οργανισμός που διατηρεί την εποπτεία του [αθλήματος](#) του [στίβου](#) σε παγκόσμιο επίπεδο. Ιδρύθηκε την 17η Ιουλίου 1912 κατά το πρώτο της συνέδριο στη [Στοκχόλμη](#) της Σουηδίας, με την ευκαιρία των εκεί [Ολυμπιακών αγώνων](#), από εκπροσώπους 17 εθνικών ομοσπονδιών στίβου και με την αρχική ονομασία Διεθνής Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Αθλητισμού (International Amateur Athletics Federation).^[σημ. 1] Από τον Οκτώβριο του 1993, εδρεύει στο [Μονακό](#).

⁸https://en.wikipedia.org/wiki/International_Association_of_Ultrarunners

Αντιστοίχως το 2013 ιδρύθηκε και η διεθνής ομοσπονδία ορεινού τρεξίματος (ITRA)⁹ που περιλαμβάνει και το τρέξιμο υπεραποστάσεων σε ορεινό έδαφος και σε μονοπάτια με στόχο: *«την εγγύηση της υγείας και της ασφάλειας των δρομέων και όλων όσων εμπλέκονται στο τρέξιμο μονοπατιών, επιβεβαιώνοντας, διατηρώντας και υπερασπίζοντας τις βασικές αξίες του ορεινού τρεξίματος.»*

Παρά την αξιοπρόσεκτη ισχυροποίηση και τη μαζικότητα που αποκτά το ερασιτεχνικό τρέξιμο ως ενασχόληση του ελεύθερου χρόνου συνεχίζει να συνδέεται με την μέση ηλικία (40-45 χρονών), την μεσαία και ανώτερη λευκή τάξη, την ανώτερη μόρφωση των δρώντων υποκειμένων,(πτυχίο AEI, μεταπτυχιακό) και έχει αισθητά έμφυλο χαρακτήρα (άνδρες σε ποσοστό 75%-80%). Όλες οι έρευνες που έχουν γίνει, τα συμπεράσματα των οποίων αποκλίνουν αμυδρά μεταξύ τους, επισημαίνουν ότι το τρέξιμο υπεραποστάσεων αποτελεί ένα περιβάλλον με φυλετικές και ταξικές-πολιτισμικές διακρίσεις, όπου οι γυναίκες, τα χαμηλότερα κοινωνικό οικονομικά στρώματα, οι λιγότερο «μορφωμένοι» και οι μη λευκοί βρίσκονται στο περιθώριο της συγκεκριμένης αθλητικής δραστηριότητας (Abbas 2004; Runnning USA, 2010; Hoffman & Fogard 2012; Forsberg 2012; Knechtle, 2012; Scheerder, Breedveld, & Borgers, 2015; Baxter, 2021).

⁹<https://itra.run/>

1.5. Δρόμοι υπεραποστάσεων στην Ελλάδα

1.5.1 Η εκκίνηση των αγώνων σε ένα περιβάλλον απαξίωσης

Η πρόοδος του δρομικού κινήματος στην χώρα μας έγινε με αρκετή καθυστέρηση¹⁰ σε σχέση με τις υπόλοιπες ευρωπαϊκές χώρες που από την δεκαετία του 1960-1970 διοργάνωναν αγώνες μαραθωνίου κάτι που πιθανόν να οφείλεται στην ταραγμένη πολιτική ιστορία του τόπου (Μπαλοπούλου 2018:60 ; Μαργαγκούτσου 2021:4).

Επιπλέον, μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του 1970 οι αθλητές που έπαιρναν μέρος ήταν απαραίτητο να έχουν δελτίο σε σωματείο του ΣΕΓΑΣ, αποκλείοντας κάθε άλλον από το δικαίωμα της συμμετοχής. Η αλλαγή που επήλθε το 1972 μέσα από την απόφαση του ΣΕΓΑΣ, ή αλλιώς η ελευθερία συμμετοχής και μη εγγεγραμμένων αθλητών στον μαραθώνιο της Αθήνας, μα και η διοργάνωση κάποιων αγώνων από τους συλλόγους δρομέων υγείας στις αρχές της δεκαετίας του 1980 έδωσαν μια πρώτη μικρή ώθηση στο δρομικό κίνημα (Μαργαγκούτσου, 2021:4).

Όσον αφορά τις υπεραποστάσεις ο πρώτος επίσημος αγώνας διεξήχθη το 1983 και ήταν το Σπάρταθλον,¹¹ ένας διεθνής κύρους αγώνας με έντονο ιστορικό υπόβαθρο που διεξάγεται ανελλιπώς στα τέλη κάθε Σεπτεμβρίου.¹² Έως τα τέλη της δεκαετίας του 1990 όμως οι αγώνες υπεραποστάσεων ήταν στην αφάνεια και δεν ξεπερνούσαν τους δύο ετησίως. Οι δρομείς που ασχολούνταν με το συγκεκριμένο άθλημα ήταν ελάχιστοι και τις περισσότερες φορές γίνονταν αντικείμενο περιπαικτικών σχολίων. Μια ένδειξη της απαξίωσης αυτής μας δίνει ο Γιάννης Κούρος, ένας από τους παγκοσμίως μεγαλύτερους αθλητές των δρόμων υπεραποστάσεων, όταν αναφέρεται σε «ακατανόμαστη υποδοχή» μετά την νίκη του στον 6ημερο αγώνα της Νέας Υόρκης το 1984 και τα παγκόσμια ρεκόρ που έσπασε εκεί (Κούρος, 1996:260).¹³

¹⁰ Αν και η δεκαετία του 1960 αποτελούσε ένα πρόσφορο έδαφος για να αναπτυχθεί μία αθλητική δραστηριότητα για όλους όπως ήταν το ερασιτεχνικό τρέξιμο, εν τούτοις η δικτατορία των συνταγματαρχών αποτέλεσε ανασταλτικό παράγοντα. (Μαργαγκούτσου Ε, 2021:4)

¹¹ <https://www.spartathlon.gr/el>

¹² Μεταξύ 1982 και 2019, 3504 υπερμαραθωνοδρόμοι (3097 άνδρες και 407 γυναίκες/ 86%-14%) τερμάτισαν επίσημα το Σπάρταθλον τουλάχιστον μία φορά. Οι αθλητές από την Ιαπωνία ήταν η πλειοψηφία με 737 συμμετέχοντες, ακολουθούμενοι από δρομείς από τη Γερμανία (n = 393), την Ελλάδα (n = 326) και τη Γαλλία (n = 274). Knechtle B, Gomes M, Scheer V, Gajda R, Nikolaidis PT, Hill L, Rosemann T, Sousa CV. From Athens to Sparta—37 Years of Spartathlon. (2021), 18(9):4914.

¹³ Ένα βίντεο από τον ιστορικό αυτό αγώνα
https://www.youtube.com/watch?v=EbXDUMEBvCQ&t=23s&ab_channel=GeorgeC.Sakellaris

Δυστυχώς δε βρέθηκε ούτε ένας άνθρωπος από την πολιτεία και την ομοσπονδία του ΣΕΓΑΣ¹⁴ να τον συγχαρεί, δείγμα για την αποστροφή που επικρατούσε εκείνη την περίοδο προς αυτά τα αγωνίσματα.

Την ανοίκεια αντιμετώπιση των αθλητών-αθλητριών υπεραποστάσεων από τον ΣΕΓΑΣ επιβεβαιώνει με τα λεγόμενα της και μια από της συνομιλήτριες μας που υπήρξαν από τις πρώτες αθλήτριες στον χώρο, « ...ο ΣΕΓΑΣ μας έδωσε εκατό χιλιάδες φορές από τα γραφεία του όταν πήγαμε για να ζητήσουμε μια αναγνώριση ή μια ηθική ικανοποίηση.

Και η αλήθεια είναι ότι το κυνηγήσαμε πάρα πολύ και με τον Τ. Σκουλή και με τον Γ. Κούρο. Όταν πηγαίναμε στο ΣΕΓΑΣ, η απάντησή τους ήταν ότι εγώ δεν μπορώ να ταΐσω αυτούς που τρέχουνε μέχρι τον μααραθώνιο θα μου έρθετε και εσείς τώρα και θα μου ζητάτε να αναγνωρίσω τις υπεραποστάσεις;» (Ελένη, 54 ετών).

Παρά την απαξίωση που υπήρχε λοιπόν από τους επίσημους αθλητικούς θεσμούς, στην ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων αυτή την περίοδο (1980-2000) συνέβαλλαν οι σύλλογοι δρομέων υγείας, τα μέλη των οποίων ηλικιακά άνηκαν συνήθως στην κατηγορία των βετεράνων. Ήταν αυτοί που σταδιακά ενίσχυαν τα σωματεία μαζικού λαϊκού αθλητισμού και διεκδικούσαν με την παρουσία τους στο «δρόμο» τη δυνατότητα συμμετοχής και οργάνωσης τέτοιων πολύωρων αγωνιστικών εκδηλώσεων. Εκδηλώσεις που άρχισαν να διοργανώνονται σε διάφορα σημεία της χώρας και που αναδείκνυαν την ιστορικότητα του κάθε τόπου σε συνδυασμό με την αξία του φίλαθλου πνεύματος και του μαζικού λαϊκού αθλητισμού (Μαρλαγκούτσου, 2021:5).

Αυτή η κινητικότητα στον χώρο των δρομέων αποστάσεων μαζικού λαϊκού αθλητισμού μετουσιώνεται σε συλλογική δράση και έτσι, το Σάββατο 17 Ιουνίου 2006, μέσα από μια ιστορική Γενική Συνέλευσή που διεξήχθη στο δημαρχιακό κατάστημα στο Αιγάλεω, ιδρύεται η ελληνική ομοσπονδία σωματείων μαζικού λαϊκού αθλητισμού—υπεραποστάσεων¹⁵ που συνένωσε αντίστοιχα σωματεία τα οποία καλλιεργούσαν και το αγώνισμα των υπεραποστάσεων.

Η ίδια είχε ως επίσημο στόχο: « την υλοποίηση του αρχαίου ιδεατού μοντέλου αθλητισμού προσαρμοσμένων μέσα στις συνθήκες του σύγχρονου κόσμου. Ο συμπολίτης μας δηλαδή να

¹⁴<http://www.segas.gr/index.php>

¹⁵<http://www.eoslmay.org/>

μπορεί και να βρίσκει ΧΩΡΟ-ΧΡΟΝΟ και ευκαιρίες να αθλείται με γνώμονα την ολόπλευρη πνευματική και σωματική άθληση και όχι τον επ'αμοιβή ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ με τον οποίο οι διαφορές είναι πολλές και δεν μπορούν να συγκριθούν. » (ΕΟΣΛΜΑ-Υ).

1.5.2 Η ώθηση και η ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων στην Ελλάδα

Η τέλεση των Ο.Α το 2004 στην Αθήνα και η προσέλκυση ιδιωτικών εταιρειών-χορηγών που συνειδητοποιούν ότι αναδύεται ένα νέο είδος αθλούμενων καταναλωτών και ένα νέο πεδίο αγοράς οδηγεί σε μια πληθωρική στους μικρότερους αγώνες αποστάσεων με αποτέλεσμα αρκετοί αθλητές να αναζητούν όλο και πιο έντονες εμπειρίες σε δρόμους μεγαλύτερους του μαραθωνίου (European Commission, 2019; Finn 2019).

Την ίδια περίοδο συντελείται επίσης με καθυστέρηση σε σχέση με την Ευρωπαϊκή εμπειρία και η άνθιση του ορεινού τρεξίματος, απόρροια της αγάπης για το αντικείμενο κάποιων λιγοστών αθλητών-οργανωτών αγώνων, αλλά και λόγω ενδιαφέροντος για ανάπτυξη του αθλητικού τουρισμού σε περιοχές που χαρακτηρίζονται από ένα δύσκολο γεωγραφικό ανάγλυφο και περιορίζονται οι δυνατότητες τους για διοργάνωση άλλου είδους δρομικών εκδηλώσεων. Έτσι τα ορεινά τοπία γίνονται υποδοχείς προσέλευσης νέων δρομέων που επιθυμούν να γνωρίσουν τα μονοπάτια και τις ομορφιές της φύσης δοκιμάζοντας τα όρια τους. Αυτό οδηγεί το 2007 στην διοργάνωση του Virgin Forest Trail στο Παρανέστι¹⁶ που αποτελεί και τον πρώτο αγώνα υπεραποστάσεων σε ορεινό πεδίο και ανοίγει το δρόμο για όλους τους επόμενους αγώνες που θα ακολουθήσουν (Μπαλοπούλου, 2018:61).

Παρομοίως καταλυτική συμβολή στην ανάπτυξη του «δρομικού κινήματος» είχαν και οι αθλητικές εταιρείες που μέσω νέων στρατηγικών marketing πρόβαλλαν τους αγώνες στο ευρύ κοινό, επισημαίνοντας τα πλεονεκτήματά τους (υγείας, κοινωνικοποίησης) (Petridis, 2015). Ειδικότερα δημιούργησαν προϊόντα νέας τεχνολογίας (παπούτσια, ρολόγια, ενδυμασίες, σακίδια, τζελάκια κ.ά.) ικανοποιώντας τις επιθυμίες των δρομέων-καταναλωτών, και καθιερώνοντας νέες αντιλήψεις γύρω από τις έννοιες του σώματος, της επίδοσης και της ψυχαγωγίας (Πατσαντάρας , 2014).

Το ίδιο περίπου διάστημα εμφανίζονται αρκετές ιστοσελίδες με αντίστοιχο «δρομικό» περιεχόμενο(<http://www.runningnews.gr/>,<https://runnermagazine.gr/>,<https://www.adventu>

¹⁶<https://paranestivft.gr/results?raceid=1&year=2007>

Για την ιστορία ο πρώτος αγώνας υπεραποστάσεων,(105 km) ορεινού τρεξίματος διεξήχθη στο Παρανέστι στις 13/10/2007 με 88 συμμετέχοντες (83 Άντρες και 5 Γυναίκες)

re.com/) και εκδίδονται έντυπα μέσα όπως το πρώτο περιοδικό για δρομείς «Runner», άλλα και η εφημερίδα ο «Δρομέας» που εκδίδει ο «Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος Απόλλων Δυτικής Αττικής», που έχουν συχνή αναφορά σε αγώνες αυτού του είδους με αποτέλεσμα όλο αυτό να βοηθήσει στην περαιτέρω διάδοση των δρόμων υπεραποστάσεων.

Καθίσταται ευκρινές λοιπόν πως τα ΜΜΕ αρχικά τα έντυπα και στη συνέχεια τα ηλεκτρονικά διαδραμάτισαν εξέχοντα ρόλο στην ανάπτυξη και τη διάδοση και των δρόμων υπεραποστάσεων. Βασιζόμενος στις απόψεις του Bourdieu για το πώς συνδέεται το πεδίο των σπορ με τα πεδία των ΜΜΕ και της αγοράς, ο Σπύρος (2017) σημειώνει ότι η ανάπτυξη αυτής της συμβιωτικής σχέσης μεταξύ του πεδίου των σπορ εν προκειμένω το τρέξιμο υπεραποστάσεων, τα ΜΜΕ και οι χορηγοί αποτελούν ένα «αθλητικό-μιντιακό» σύμπλεγμα (Σπύρος, 2017). Η συμβολή των παραπάνω παραγόντων αποτυπώθηκε και στο επίπεδο των αγώνων άλλα και των αγωνιστικών συμμετοχών όπου οι 13 αγωνιστικές διοργανώσεις υπεραποστάσεων το 2010 με 497 αθλητές και αθλήτριες (466 Άνδρες-31 Γυναίκες) ανήλθαν το 2019 σε 45 αγώνες με 2825 συμμετέχουσες και συμμετέχοντες (2513 Άνδρες και 312 Γυναίκες)¹⁷. Μια ραγδαία αύξηση τόσο σε αριθμό αγώνων όσο και σε απόλυτο αριθμό αθλητριών και αθλητών.

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η μαζικότητα που υπάρχει στο πεδίο των υπεραποστάσεων προωθείται και διαφημίζεται από ιδιωτικές εταιρείες που δραστηριοποιούνται στο χώρο και όλο αυτό αποτελεί μέρος της καπιταλιστικής οικονομίας και μιας ευρύτερη βιομηχανίας παραγωγής υπηρεσιών ψυχαγωγίας στον χώρο του αθλητισμού (Ζαϊμάκης, 2015). Οι ιδιωτικοί χορηγοί, στοχεύοντας σε οικονομικά οφέλη προβάλλουν το τρέξιμο ως κάτι «φυσικό» και ως μια δραστηριότητα που μπορεί να καταφέρει ο καθένας με αποτέλεσμα την ολοένα και μεγαλύτερη συμμετοχή (Πετρίδης-Μπατρακούλης, 2013:44-45). Με άλλα λόγια οι δρόμοι υπεραποστάσεων μετατρέπονται σταδιακά στα μάτια των «καταναλωτών-αθλητών» από ένα περιθωριακό, ακραίο¹⁸ και εξεζητημένο μοναχικό άθλημα σε κάτι προσεγγίσιμο, πιο εύκολο, πιο «mainstream», διευρύνοντας έτσι το καταναλωτικό φάσμα με την προθήκη αθλούμενων-πελατών.

¹⁷ Στατιστικά στοιχεία που επεξεργάστηκε μέσα από την ιστοσελίδα <https://statistik.d-u-y.org/summary.php?country=GRE&Submit.x=34&Submit.y=8>

¹⁸ Η έννοια των εναλλακτικών ακραίων αθλημάτων ευθυγραμμίζεται στενά με τις πολιτικές της ελεύθερης αγοράς. Αυτό οφείλεται στον δυνητικό στόχο, του να απορροφηθούν από τις δυνάμεις της ελεύθερης αγοράς και να μετατραπούν σταδιακά σε μια κοινή δημοφιλή εναλλακτική λύση, όπως τα παραδοσιακά αθλήματα (Harvey, et.al, 2014:651).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Θεωρητικό πλαίσιο

Στο κεφάλαιο αυτό αναπτύσσονται τα θεωρητικά εργαλεία που χρησιμοποιήσαμε για να αναζητήσουμε απαντήσεις στα ερευνητικά μας ερωτήματα. Αρχικά αντιμετωπίζουμε τους αγώνες υπεραποστάσεων ως ένα αθλητικό πεδίο, μέσα στο οποίο δρουν και λειτουργούν οι αθλητές ως αποτέλεσμα της έξης τους, αναπτύσσουν σχέσεις και ανταγωνισμούς και διεκδικούν την απόκτηση διαφόρων μορφών κεφαλαίου (Bourdieu & Wacquant, 1992:42).

Ύστερα αναπτύσσονται οι έννοιες των «τεχνικών του σώματος» και του «ολικού ανθρώπου» (M. Mauss), και τις συνδέουμε με τον τρόπο που οι δρομείς υπεραποστάσεων χρησιμοποιούν το σώμα και το μυαλό τους τους προκειμένου να γίνουν μέρος αυτού του πεδίου και να βελτιώσουν την αποδοτικότητα τους.

Ακολουθώντας χρησιμοποιώντας τα θεωρητικά εργαλεία του M. Foucault περί πειθαρχίας και τεχνολογίες εαυτού και αναλύοντας τις έννοιες αυτές θα αναζητήσουμε κατά πόσο βρίσκουν εφαρμογή στους δρόμους υπεραποστάσεων δηλαδή κατά πόσον αυτή η σωματική πρακτική αποτελεί μια ατομική επιλογή ή είναι κοινωνικά επιβεβλημένη και το πώς η πειθαρχία παίζει ρόλο στην αναδιαμόρφωση του ενσώματου εαυτού.

Αμέσως μετά στηριζόμενοι στην έννοια του θετικού πόνου (J.Bourke) θα μελετήσουμε το πώς ομαλοποιείται ο πόνος και μετατρέπεται σε ευχάριστη εμπειρία από τους συμμετέχοντες-συμμετέχουσες στο πεδίο καθώς και το συμβολικό κεφάλαιο που προσφέρει στους δρομείς υπεραποστάσεων η αποδοχή και διαχείριση αυτού.

Τέλος λαμβάνοντας υπόψιν το ιστορικό πλαίσιο της ερευνητικής μας μελέτης, που διενεργείτε κατά την περίοδο της ρευστής νεωτερικότητας (Z. Bauman) και την στιγμή της ολοένα και μεγαλύτερης εμπορευματοποίησης του πεδίου, θα προσπαθήσουμε μέσω των παραπάνω θεωρητικών παραδοχών να αναδείξουμε το πώς αυτό επηρεάζει το πεδίο και διαφοροποιεί τόσο την σχέση μεταξύ των αθλητών-αθλητριών, όσο και το πώς επιδρά στην αντίληψη που έχουν οι ίδιοι για αυτό που κάνουν.

2.1 Το τρέξιμο υπεραποστάσεων ως «έξη» υπό την οπτική του P. Bourdieu

Σχετικά με τα ερωτήματα που έχουν να κάνουν με τα κίνητρα ενασχόλησης με τους δρόμους υπεραποστάσεων, τις αντιλήψεις και τα νοήματα που προσδίδουν οι συμμετέχουσες-συμμετέχοντες στη συγκεκριμένη αθλητική πρακτική, καθώς και με την αναζήτηση των σχέσεων που δημιουργούνται μέσα στο αθλητικό αυτό υποπεδίο δε θα μπορούσαμε να μην εστιάσουμε για εύρεση απαντήσεων στη θεωρία της κοινωνικής αναπαραγωγής του P. Bourdieu και στα βασικά θεωρητικά εργαλεία της σκέψης του, δηλαδή στις έννοιες του κεφαλαίου , της έξης «habitus» και του πεδίου.

Αναλυτικότερα η τοποθέτηση του ατόμου στην κοινωνική ιεραρχία και οι κοινωνικές ανισότητες έχουν να κάνουν με την κατοχή τεσσάρων ειδών κεφαλαίου (Bourdieu, 2002 ; Αρώνη, 2008):

- οικονομικού κεφαλαίου (πλούτος, φτώχεια),
- πολιτιστικού κεφαλαίου (τίτλοι σπουδών, γνώση των τεχνών και της υψηλής κουλτούρας),
- συμβολικού κεφαλαίου (προβολή του εαυτού, τρόποι συμπεριφοράς) και
- σωματικού κεφαλαίου (σχήμα του σώματος, ομορφιά, στυλ βαδίσματος και ομιλίας κ.λπ.)

Ο Bourdieu συνδέει την κοινωνική τοποθέτηση του ατόμου (social location) με τη σημασία της έξης «habitus» (ένα σύστημα προδιαθέσεων κοινωνικά συγκροτημένων που αποκτούν τα υποκείμενα μέσω προηγούμενων εμπειριών σε συγκεκριμένα πλαίσια, ιδιαίτερα στο οικογενειακό περιβάλλον και τη σχολική εκπαίδευση). Οι πρακτικές που συνδέονται με το habitus μέσα από μια εσωτερική διαδικασία ενσωμάτωσης συλλογικών συμπεριφορών ή πρακτικών, είναι στην ουσία η εγχάραξη της ιστορίας πάνω στο σώμα (Πουρκός, 2017). Αποτυπώνεται λοιπόν μια ενσαρκωμένη ιστορία κοινωνικών και πολιτιστικών νοημάτων που περνούν στα υποκείμενα μέσα από τον κυρίαρχο λόγο και τις κυρίαρχες πολιτιστικές πρακτικές. Ταυτόχρονα όμως το habitus ενέχει μια «γενετική» διάσταση, δίνοντας στο υποκείμενο την ευκαιρία να δημιουργήσει, να επινοήσει, να εφεύρει, να ανακαλύψει και εντέλει να αυτοσχεδιάσει τις όποιες έμπρακτες επιλογές του. Το habitus αποτελεί επομένως μια διττή κατασκευή, από τη μία κοινωνικά εμποτισμένη ως το η «ιστορία που γίνεται

σώμα» άλλα και μια εν δυνάμει ατομική επιλογή ως το η «ιστορία που γίνεται πράγμα» (Asimaki, & Koustourakis, 2014).

Εντούτοις πρέπει να διευκρινιστεί ότι το *habitus* δεν είναι αυθύπαρκτο, αλλά υπάρχει και εμφανίζεται εντός ενός πεδίου. Τα πεδία είναι κοινωνικά δομημένοι χώροι θέσεων (*positions*) ή πόστων, οι ιδιότητες των οποίων συνδέονται με τη θέση τους μέσα σε αυτούς τους χώρους και οι οποίες μπορούν να εξεταστούν ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά των κατόχων τους, τα οποία ως ένα σημείο καθορίζονται από αυτές (Bourdieu, 1994:65).

Στις σύγχρονες κοινωνίες διακρίνουμε μια σειρά από πεδία-ανεξάρτητους χώρους, με ξεχωριστά χαρακτηριστικά, με σταθερό σχετικά τρόπο λειτουργίας, ξεχωριστές ιδιότητες, δομημένες σχέσεις, σχέσεις αμφίδρομες, που όμως καθορίζονται από γενικότερους νόμους/μηχανισμούς (ιδιότητες) που μας δίνουν το δικαίωμα να διατυπώσουμε αφενός μιας γενικής θεωρίας των πεδίων, και αφετέρου τη δυνατότητα μέσω αυτών να εξηγούμε και άλλα πεδία (Bourdieu 1991:3). Ο Bourdieu τονίζει ότι το πεδίο και η έξη είναι δύο έννοιες που συνδέονται άρρηκτα, καθώς το πεδίο συγκροτεί την έξη αλλά και η έξη δίνει νόημα στο πεδίο (Bourdieu & Wacquant 1992:127).

Το νόημα που αποδίδουν οι αθλητές στα πεδία των σπορ, την κοινωνική αξία και τα οφέλη που αποκομίζουν από τη συμμετοχή τους ή τη διάκριση τους σε κάποιο άθλημα ορίζεται από το ταξικό *habitus*. Η επιλογή των σπορ όμως συνδέεται όχι μόνο με τις οικονομικές και πολιτισμικές δυνατότητες των υποκειμένων, άλλα και από τα οικονομικά και συμβολικά οφέλη που επιδιώκουν να πετύχουν τα ίδια τα υποκείμενα μέσα από αυτά (Ζαιμάκης, 2015:29). Διαπιστώνουμε λοιπόν ότι οι αθλητές με οικονομικό κεφάλαιο επενδύουν στο σώμα τους, και έτσι χτίζουν το «αθλητικό τους κεφάλαιο» που τους βοηθάει να ενισχύουν τη θέση τους μέσα στο πεδίο και είτε να παραμένουν «κυρίαρχοι» αν είναι ήδη ελίτ¹⁹ (συμβολικό κεφάλαιο) ή αν είναι «νεοεισερχόμενοι» να γίνονται πιο γρήγορα αποδεκτοί από τους «κυρίαρχους» στο πεδίο. Αυτό το «αθλητικό κεφάλαιο» που μπορεί να αντικειμενοποιηθεί με τα μετάλλια, τα κύπελλα και τα όποια άλλα οικονομικά οφέλη ενισχύει τη συμβολική θέση του κατόχου τους εντός του πεδίου και επιτρέπει στα εφήμερα αθλητικά επιτεύγματα να οικοδομήσουν και να συντηρήσουν μια ισχυρή αθλητική ταυτότητα.

¹⁹ Η χρήση της λέξης «ελίτ» αναφέρεται στους αθλητές και στις αθλήτριες που είναι σε θέση να κερδίζουν χρηματικά έπαθλα και να εξασφαλίζουν οικονομικά έσοδα από χορηγούς εξαιτίας της υψηλής τους απόδοσης και της σειράς τερματισμού τους στις μπροστινές θέσεις.

Καταληκτικά η μελέτη του πεδίου των δρόμων υπεραποστάσεων μέσα από την οπτική του Bourdieu, δίνει τη δυνατότητα να ερευνήσουμε τις σχέσεις των υποκειμένων που συγκροτούν τον χώρο του πεδίου και να αναδείξουμε τον τρόπο δράσεις και τους ρόλους που επιτελούν οι αθλητές μέσα στη δομική κοινότητα. Οι δρομείς υπεραποστάσεων πέρα από τις διαφορές που μπορεί να έχουν όσον αφορά τον τρόπο που υλοποιούν την δεδομένη αθλητική πρακτική ανάλογα με τους στόχους τους, το αγωνιστικό τους επίπεδο και τα κοινωνικοπολιτισμικά τους χαρακτηριστικά, εντούτοις έχουν να μοιράζονται το «ταξίδι» προς τη γραμμή του τερματισμού, το οποίο εμπεριέχει την αναδιαμόρφωση του εαυτού μέσα από την υπερνίκηση του πόνου και των δυσχερειών και το χτίσιμο μιας ισχυρής προσωπικότητας με χαρακτηριστικά που μπορούν να μεταφερθούν και στην καθημερινή ζωή.

2.2 Τρέξιμο υπεραποστάσεων και «τεχνικές του σώματος» του M.Mauss

Σε σχέση με τα ερωτήματα που εξετάζουν τους τρόπους και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν και εφαρμόζουν οι δρομείς υπεραποστάσεων προκειμένου να προσαρμοστούν στο απαιτητικό και δύσκολο αγώνισμα και να τοποθετηθούν συμβολικά σε αυτό που λέμε κοινότητα των δρομέων υπεραποστάσεων, απαντήσεις αναζητήσαμε στο βιβλίο του Mauss Κοινωνιολογία και Ανθρωπολογία (1936). Συγκεκριμένα κατευθυνόμαστε στο κεφάλαιο με τίτλο «Η έννοια των τεχνικών του σώματος», με το σκεπτικό ότι τα υποκείμενα μέσω της εκμάθησης-ανάπτυξης ορισμένων τεχνικών δεξιοτήτων και τακτικών καθιστούν το ίδιο τους το σώμα ως μέσο για την προσωπική βελτίωση και την κατάκτηση του στόχου.

Σύμφωνα με τον Mauss, τεχνικές σώματος είναι «οι τρόποι με τον οποίο οι άνθρωποι σε κάθε κοινωνία και με παραδοσιακό τρόπο χρησιμοποιούν το σώμα τους», (Mauss, 2004:187). Οι τεχνικές του σώματος αναφέρονται στον τρόπο με τον οποίο υλοποιείται η πολιτισμική και κοινωνική επένδυση του με ακριβή πρότυπα και συμπεριφορές, οι οποίες μέσα από τη διαδικασία της μάθησης γίνονται αποδεκτές από τα άτομα, τα οποία με τη σειρά τους τις αναπαράγουν διαμέσου εκδηλώσεων του σώματος (Αλεξιάς, 2006:339).

Ο Mauss προχώρησε σε ταξινόμηση των τεχνικών του σώματος και τις διέκρινε με βάση το φύλο, την ηλικία και την αποδοτικότητα. Η ταξινόμηση με βάση την αποδοτικότητα βρίσκει εφαρμογή και στο πεδίο της δικής μας μελέτης. Μελετώντας τη σημασία του σώματος στις υπεραποστάσεις ενδιαφέρον παρουσιάζει η θέση των τεχνικών του σώματος στη ρουτίνα που ακολουθεί ο κάθε αθλητής και οι τρόποι με τους οποίους αναπτύσσει

στρατηγικές διαχείρισης του σώματός του με σκοπό να ξεπεράσει τις όποιες αντιξοότητες και να βελτιώσει την απόδοση του (Τζανάκης, 2015).

Έτσι η προετοιμασία για έναν αγώνα υπεραπόστασης πρέπει να περιλαμβάνει πέρα από τη σωματική και τη διανοητική προπόνηση. Την τελευταία απαρτίζουν η χρησιμοποίηση της οπτικοποίησης της διαδρομής του αγώνα, η εύρεση λύσεων σε τυχόν επικείμενα προβλήματα, η τεχνική της χαλάρωσης στις δύσκολες στιγμές, η εφαρμογή και αλλαγή του πλάνου τακτικής και η αναθεώρηση του αγωνιστικού στόχου όταν οι συνθήκες το απαιτούν. Εξίσου κρίσιμος παράγοντας θεωρείται η θετική σκέψη και πίστη στο ότι ο στόχος είναι κατορθωτός όπως και ο οραματισμός του επιθυμητού τέλους στον αγώνα.

Τα υποκείμενα λοιπόν με αυτόν τον τρόπο αποκτούν κατά την διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων μια σχέση αναστοχαστικότητας και αναπλαισίωσης του ενσώματου εαυτού, κάτι που μας παραπέμπει στην έννοια της διακυβέρνησης του «εαυτού» του Michel Foucault, ως τρόπο συγκρότησης της υποκειμενικότητας.

2.3 Δρόμοι υπεραποστάσεων και διαμόρφωση του εαυτού μέσω μιας φουκωικής οπτικής

Χρησιμοποιώντας την έννοια της βιοπολιτικής ως την πολιτική που έχει στόχο τον έλεγχο της βιολογικής ζωής, καθώς «*το βιολογικό στοιχείο αντανakλάται στο πολιτικό*» (Foucault, 2011:166). Και συνδέοντας την με τους 3 βασικούς μεθοδολογικούς άξονες της φουκωικής οπτικής που είναι η αρχαιολογία της γνώσης, η εξουσία και η διαμόρφωση του υποκειμένου, θα αναζητήσουμε απαντήσεις στα ερωτήματα που έχουν να κάνουν σχετικά με την διαμόρφωση του ενσώματου εαυτού του δρομέα υπεραποστάσεων κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων. Επιπλέον θα ερευνήσουμε κατά πόσο αυτή είναι αποτέλεσμα ατομικής ενσυνείδητης επιλογής, πειθάρχησης ή συνδυασμός και των δύο.

Το σώμα διαχρονικά αποτελούσε τόπο άσκησης κυριαρχικών και εξουσιαστικών πολιτικών, από την εποχή του μονάρχη που είχε δικαίωμα ζωής και θανάτου επί αυτού μέχρι και στις νεότερες κοινωνίες όπου το σώμα τοποθετείται εντός του πολιτικού πεδίου και επενδύεται με σχέσεις εξουσίας, καθίσταται παραγωγικό, πειθήνιο άρα και χρήσιμο από οικονομικής και πολιτικής άποψης. Αναλύοντάς το γενεαλογικά προκύπτει ότι το σώμα είναι μια πηγή γνώσης και στόχος για την άσκηση εξουσίας (Smart, 1998:172).

Η γενεαλογία της εξουσίας, είναι ο δεύτερος μεθοδολογικός άξονας της βιοπολιτικής. Σύμφωνα με αυτήν η εξουσία ασκείται, με στόχο να σχεδιαστεί και να ελεγχτεί η

συμπεριφορά των άλλων. Κατά των Φουκώ η εξουσία αποτελεί ένα πλέγμα σχέσεων που έχουν θετική και παραγωγική έννοια, οι οποίες διαπερνούν και συγκροτούν το κοινωνικό σώμα (Foucault, 1987:21). Η εξουσία «κατασκευάζει» ατομικότητες, με την έννοια ότι δημιουργεί μορφές σχέσεων με τον εαυτό και το σώμα. Επομένως το άτομο συνιστά κατασκεύασμα μιας συγκεκριμένης τεχνολογίας της εξουσίας της «πειθαρχίας» που ωστόσο συνδέεται άρρηκτα με τη γνώση (Foucault, 1989α: 40-41). Η εξουσία στον Φουκώ είναι σχεσιακή ασκείται και εφαρμόζεται μέσα από τον έλεγχο των ζωντανών σωμάτων, φτάνοντας μέχρι τις πιο άδυτες πτυχές της καθημερινής ζωής του ατόμου, επίπεδο ατομικό, (μικροκλίμακα) π.χ. αισθήσεις, δεξιότητες, αντιλήψεις, συναισθήματα, ένστικτα, σωματοποιήσεις. Ταυτόχρονα όμως μέσω των πολιτικών δημόσιας υγείας, μαζικού αθλητισμού και πολιτικών ελέγχου της αναπαραγωγής επεμβαίνει και σε επίπεδο πληθυσμού (μακροκλίμακα) ελέγχοντας την ίδια την ζωή (Τζανάκης, 2021).

Ο τρίτος μεθοδολογικός άξονας της βιοπολιτικής είναι το ίδιο το υποκείμενο , η δημιουργία του ως ταυτότητα και εμπειρία. Εισάγεται λοιπόν από τον Φουκώ η έννοια των «τεχνικών ή πρακτικών του εαυτού», διαμέσου των οποίων το άτομο καθίσταται ηθικό υποκείμενο (Foucault, 1992:78). Μέσω των τεχνικών του εαυτού ο άνθρωπος μπορεί να ανασυγκροτήσει τον εαυτό του και να σκεφτεί τι ακριβώς θέλει να κάνει προκειμένου να ανταποκριθεί «σε ορισμένα κριτήρια τρόπου ζωής» (Foucault, 1989β:19). Κατά ένα τρόπο μπορούμε να πούμε ότι η βιοπολιτική στοχεύει στην δημιουργία μιας κοινωνίας όπου τα μέλη της θα συγκροτούν την υποκειμενικότητα τους σύμφωνα με τις άνωθεν εντολές και θα τις αποδέχονται αυτές ως χρήσιμες. Οι βιοπολιτικές προαπαιτούν από τα άτομα, ένα ορισμένο βαθμό αποδοχής-συναίνεσης των κατευθύνσεων προαγωγής της ζωής και της μέριμνας του σώματος (Αθανασίου, 2007:90). Η βιοπολιτική στο πεδίο του αθλητισμού δεν είναι κάτι το ουδέτερο, άλλα υπόκειται σε κανόνες, νόμους, πολιτικές που σχεδιάζουν και υλοποιούν οι κυρίαρχοι μηχανισμοί και οι εθνικοί, και υπερεθνικοί αθλητικοί οργανισμοί με κυριότερο κριτήριο τους οικονομικούς δείκτες και το κέρδος. Πρόκειται για μια βιοεξουσία που έχει την ικανότητα να κινητοποιεί τα άτομα με σκοπό τη μεταμόρφωση της ζωής τους διαμέσου αθλητικών δραστηριοτήτων και παραγωγικών τρόπων διαχείρισης των αθλητικών σωμάτων (Ζαιμάκης, 2015:123).

Το τρέξιμο υπεραποστάσεων λοιπόν μπορεί να γίνει κατανοητό όχι μόνο υπό το πρίσμα του υγειονομισμού, του ανταγωνισμού των επιδόσεων και της τάσης της ατομικής υπευθυνότητας ως συμμόρφωση στους νεοφιλελεύθερους λόγους και πρακτικές στο πεδίο

άλλα και ως μια «τεχνική του εαυτού» που είναι εθελοντική και επιδιώκει την αναδιαμόρφωση του δρομέα, με σκοπό να γίνει φορέας των ιδιαίτερων πολιτιστικών αξιών και νοημάτων της συγκεκριμένης αθλητικής κοινότητας. Μερικά τέτοια παραδείγματα είναι η «πειθαρχία» ως συνέπεια της συστηματικής πολύωρης προπόνησης, η κουλτούρα αποδοχής του «θετικού» πόνου ως μετασχηματιστική πρακτική, ή ο στόχος του τερματισμού ως η μεγαλύτερη συμβολική αξία. Συνεπώς, από μια οπτική οι «τεχνικές του εαυτού» μπορούν να γίνουν μια δύναμη μετασχηματιστικής αλλαγής, μια πρακτική αντίστασης και ελευθερίας στο σύγχρονο εμπορευματοποιημένο αθλητισμό, μια δύναμη μετατροπής του πόνου σε προσωπική ευχαρίστηση.

2.4 Πόνος και ευχαρίστηση στους δρόμους υπεραποστάσεων

Ένα από τα κεντρικά ερωτήματα της εργασίας μας μελετά πώς οι δρομείς υπεραποστάσεων κατά τη διάρκεια των πολύωρων-πολύμερων αγώνων και προπονήσεων διαχειρίζονται τις σωματικές και συναισθηματικές δυσκολίες, πώς δηλαδή ομαλοποιούν την έννοια του πόνου και πως την αναδιαμορφώνουν και την προβάλλουν ως πηγή ευχαρίστησης.

Η κυρίαρχη βιοϊατρική σύλληψη του πόνου έχει επικεντρωθεί στην αντικειμενική ανάλυση ιατρικών δεδομένων. Ο πόνος βέβαια, εκτός από ένα «ιατρικό» πρόβλημα, είναι μια βιωμένη εμπειρία και η καταγραφή αυτής της εμπειρίας ως μια φωνή των ζωντανών ανθρώπων δεν μπορεί να αγνοείται. Όπως λέει και ο Morris (1991:3), βρισκόμαστε σε μια «παραμελημένη συνάντηση μεταξύ του πόνου και του νοήματός του» Ο πόνος, αν και είναι μια ατομική εσωτερική εμπειρία, ερμηνεύεται μέσα από το κοινωνικό, πολιτιστικό και προσωπικό πλέγμα του ατόμου που το βιώνει. Ο πόνος λοιπόν ανάγεται σε τρόπο αντίληψης μιας εμπειρίας, τρόπο ύπαρξής μας στον κόσμο.» (Bourke 2014:8-16).

Η εκτίμηση του Leder για τη σωματική «δυσκολία» είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για την εξερεύνηση των βιωμένων εμπειριών των δρομέων υπεραποστάσεων, διότι το σώμα μερικές φορές κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων φέρεται έντονα και βίαια στο προσκήνιο της συνείδησης, δημιουργώντας εμπειρίες «έντονης ενσάρκωσης» (Leder, 1990).

Στρέφοντας την προσοχή στο πεδίο του αθλητισμού είναι γεγονός ότι έχει επικρατήσει μια κουλτούρα μοναδική, τόσο βαθιά ενσωματωμένη που όχι μόνο ενισχύει την αποδοχή του πόνου αλλά την θεωρεί ωφέλιμη και απαραίτητη για την επίτευξη των στόχων. Είναι γνωστό άλλωστε το μότο «No pain no gain» δηλαδή «Δίχως πόνο δεν υπάρχει κέρδος».

Αυτή η κουλτούρα διαπερνά ομαδικά και ατομικά αθλήματα, άντρες και γυναίκες. Μιλάμε λοιπόν για την έννοια του «θετικού πόνου» ο οποίος μπορεί να είναι παραγωγικός και να οδηγήσει σε βελτίωση της απόδοσης (Bourke 2015).

Οι έννοιες του θετικού πόνου και της ευχαρίστησης όπως αναφέρθηκαν παραπάνω θα μας βοηθήσουν να προσεγγίσουμε αναλυτικότερα και το πώς εξατομικεύουν τις εμπειρίες τους οι υπερδρομείς μέσα από τη συγκεκριμένη αθλητική πρακτική.

2.5 Δρόμοι υπεραποστάσεων και εξατομίκευση του σώματος: η αναζήτηση ταυτότητας στην εποχή της «ρευστής νεωτερικότητας»

Θα ήταν σκόπιμο εδώ να εξηγήσω ότι το κοινωνικό πολιτιστικό πλαίσιο που διεξάγεται η εργασία εντάσσεται στην εποχή της μετανεωτερικότητας, του ύστερου καπιταλισμού ή κατά τον Bauman «ρευστής νεωτερικότητας» έννοιες που έχουν ως χαρακτηριστικά την αβεβαιότητα λόγω έλλειψης «σταθερών», τη δημιουργία οξυμένων κοινωνικών ανισοτήτων, την αποδόμηση του κοινωνικού κράτους και των συλλογικών διαδικασιών, τον ατομισμό και το κυνήγι της ευτυχίας μέσω ατομικών επιδιώξεων συλλογής εμπειριών, φθάνοντας τελικά στην εκθεσία της ατομικής ευθύνης για τον σχεδιασμό και την εξέλιξη του ενσώματου εαυτού.

Στη μετανεωτερικότητα το σώμα αναδεικνύεται σε βασικό παράγοντα συγκρότησης της ταυτότητας και της διαμόρφωσης του εαυτού, ενώ το υποκείμενο κάτω από τις έντονες και ταχύτατες κοινωνικές αλλαγές παύει να έχει μια σταθερά και η συγκρότηση της ταυτότητας του μετατρέπεται σε μια υπόθεση όλο και περισσότερο ρευστή, ατελής και ασταθής (Αρώνη, 2008:34). Το μεταβαλλόμενο σώμα ως τόπος βιωμάτων και κοινωνικών νοημάτων συγκροτείται και ανασυγκροτείται μέσω συνεχών τροποποιήσεων και επαναπροσδιορισμών άμεσα συνδεδεμένων με μια διαρκή αναζήτηση της ταυτότητας (Μακρυγιάννη, 2004:15).

Στον αδιάλειπτα μεταβαλλόμενο σύγχρονο κόσμο αντικαθίσταται η πανοπτική δύναμη και ο έλεγχος του σώματος μέσω της επιτήρησης που ίσχυε πρότερα από την δυνατότητα αυτοελέγχου και αυτοδιαχείρισης. Η υπακοή στα πρότυπα δε γίνεται πια ως μέσω πειθαναγκασμού αλλά εμφανίζεται ως πράξη ελεύθερης βούλησης και ατομικής επιλογής (Bauman 2007:113-114). Η ευχαίρεια επιλογής οδηγεί στην εξατομίκευση η οποία απελευθερώνει τους ανθρώπους από τα καθιερωμένα πρότυπα ζωής του παρελθόντος, τους σταθερούς κώδικες και κανόνες, και διαμορφώνει την ανθρώπινη ταυτότητα όχι πάνω σε

προκαθορισμένες νόρμες, αλλά πάνω στις προτιμήσεις και επιλογές των υποκειμένων οι οποίες σχεδιάζονται και αναδιαμορφώνονται συνεχώς (Bauman 2007).

Η σχεδίαση αυτή γίνεται ένα «αντανακλαστικό έργο» κατανοητό από τα άτομα με βάση τη δική τους αίσθηση και των δικό τους τρόπο αφήγησης, που οδηγεί και σε μια προσωπική ταυτότητα, μια «βιογραφία» έναν τρόπο ζωής (Giddens 1991:14).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Οι σχετικές έρευνες που εντοπίστηκαν στην ελληνική βιβλιογραφία στην πλειοψηφία τους εστίαζαν σε θέματα απόδοσης και δημογραφικών χαρακτηριστικών (Ορφανού, 2016, Τζεφαλή, 2020) ενώ άλλες εξέταζαν το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων ενταγμένο στην ευρύτερη κοινωνικότητα ενός συλλόγου δρομέων υγείας ως μελέτη περίπτωσης (Παλαντζά 2019, Μαρκόβη 2020).

Μια έρευνα με σπουδαία χρησιμότητα και σύνδεση με τη δική μου ερευνητική προσπάθεια αποτέλεσε η εργασία της Μαργαγκούτσου (2021), η οποία ασχολήθηκε με το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων στην τρίτη ηλικία και τον τρόπο νοηματοδότησης αυτού. Συμπερασματικά, κατέληξε ότι για τους ερασιτέχνες αθλητές και αθλήτριες το τρέξιμο αποτελεί τρόπο ζωής. Είναι ένα μέσο προσωπικής βελτίωσης και καλυτέρευσης της ζωής τους και ταυτόχρονα μέσο να γνωρίσουν τον εαυτό τους. Από την άλλη, είναι ένα πεδίο κοινωνικοποίησης που προσδίδει χαρά και απόλαυση, το οποίο τους βοηθάει να ξεφύγουν από την κοινωνική παραίτηση. Τέλος, ανέδειξε ότι στο χώρο παράγονται και διακρίσεις, αφού όλα συνδέονται με το ιδεατό ανδρικό σώμα.

Όσον αφορά τη διεθνή βιβλιογραφία και εκεί για πάρα πολλά χρόνια προσέγγιζαν το ερευνητικό αυτό πεδίο είτε με μια ιατρική-βιολογική οπτική σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει το άθλημα στον οργανισμό και τις αλλαγές που επιφέρει²⁰ (Knechtle, & Nikolaidis, 2018; Hoffman, & Krishnan, 2014; Nowak, 2010) είτε αναζητώντας τα δημογραφικά-ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων και τα ιδιαίτερα στοιχεία της προπονητικής διαδικασίας (Hoffman, 2008; Tanda & Knechtle, 2015; Knechtle & Rosemann, 2012).

Μια από τις μεγαλύτερες έρευνες σε σχέση με τις επιπτώσεις των δρόμων υπεραποστάσεων στην υγεία των αθλουμένων αποτέλεσε η ανασκόπηση των Knechtle & Nikolaidis, (2018), όπου μέσα από μια αναζήτηση όλων των συναφών επιστημονικών εργασιών στο scopus.com μέχρι το Μάρτιο του 2018 (700 στο σύνολο) προσπάθησαν να αναδείξουν τα προβλήματα φυσιολογίας και παθοφυσιολογίας που παρουσιάζονται στον οργανισμό

²⁰ Τι συμβαίνει στον οργανισμό μας κατά την διάρκεια ενός υπερμαραθωνίου:
<https://www.washingtonpost.com/graphics/health/ultramarathon/>

μετά από τόσο δύσκολες αγωνιστικές προσπάθειες. Τα συμπεράσματα αναδεικνύουν μεταβολές στα όργανα του ανθρώπινου σώματος (μύες, καρδιά, οστά, εσωτερικά όργανα) άλλοτε πρόσκαιρες και άλλοτε μακροχρόνιες.

Συνάμα, αξίζει να δοθεί έμφαση στα ανθρωπομετρικά γνωρίσματα των υπερμαραθονοδρόμων όπως παρασούνται στην εργασία της Hoffman (2008). Η ίδια μελέτησε τα φυσικά χαρακτηριστικά 392 συμμετεχόντων (310 άντρες, 82 γυναίκες), εκ των οποίων οι 270 (216 άντρες, 54 γυναίκες) ήταν τερματίσαντες στο Western States Endurance Run του 2007, ένα από τα μεγαλύτερα μονοπάτια στη Βόρεια Αμερική (161 χιλιόμετρα). Η έρευνα αυτή εξέτασε τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι όσοι συμμετέχουν σε διαδρομές υπερμαραθωνίου μπορεί να διαφέρουν ευρέως ως προς τα φυσικά χαρακτηριστικά με τιμές ΔΜΣ που θα κατέτασσαν ορισμένα άτομα ως λιποβαρή και άλλα ως υπέρβαρα. Ο ΔΜΣ διέφερε σημαντικά ακόμη και μεταξύ των κορυφαίων, αλλά οι χαμηλότερες τιμές ΔΜΣ συσχετίστηκαν με ταχύτερους χρόνους τρεξίματος.

Έρευνες που προσεγγίζουν το πεδίο με νέες οπτικές που επικεντρώνονται στις κοινωνικές και συμβολικές πρακτικές της συγκεκριμένης σωματικής άσκησης και στο υποκείμενο ως φορέα έμφυλων (Hanold, 2010), φυλετικών ή και ταξικών διακρίσεων (Baxter, 2019) αλλά και ως μέσο αυτοενδυνάμωσης και αυτοβελτίωσης του εαυτού (Kamphoff, & Kelsey, 2014) εντοπίζουμε ιδίως την τελευταία δεκαετία που συμπίπτει χρονικά με την αλματώδη ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων.

Παρομοίως, το 2010 διεξάγεται η έρευνα της Hanold όπου εξετάζει τους τρόπους με τους οποίους γυναίκες ελίτ στο τρέξιμο υπεραποστάσεων δημιουργούν και κατανοούν, το ιδανικό γυναικείο σώμα και τον πόνο στη συγκεκριμένη αθλητική πρακτική. Χρησιμοποιώντας ένα Φουκωικό πλαίσιο και μέσω 8 συνεντεύξεων με γυναίκες υπερδρομείς υψηλής απόδοσης, αποδεικνύει ότι το υπερτρέξιμο είναι ένας χώρος που γεννά περισσότερες και ποικίλες υποκειμενικότητες από ό,τι είχε βρεθεί προηγουμένως στη βιβλιογραφία για το τρέξιμο αποστάσεων (μαραθώνιος). Συγχρόνως αυτός ο λόγος παράγει πειθαρχημένα σώματα και (ανα)παράγει τη μεσαία τάξη.

Οι David & Lehecka (2013) ενασχολήθηκαν με τον «πολιτισμό» και το «ήθος» των υπεραποστάσεων και επεδίωξαν μέσα από συνεντεύξεις από ελίτ και μη αθλητές, αλλά και διοργανωτές αγώνων να δουν ποια είναι η «κουλτούρα» που επικρατεί και κατά πόσο υπάρχει κίνδυνος αλλαγής αυτής εξαιτίας της εμπορευματοποίησης του αθλήματος. Τα

ερευνητικά συμπεράσματα προβάλλουν ανησυχίες για την άνοδο της εμπορευματοποίησης στο ultrarunning, ενώ παράλληλα υπάρχει η πεποίθηση ότι μπορούν να συνυπάρξουν αυτές οι δύο μορφές ανάπτυξης. Σε αντιδιαστολή παρατίθεται η γνώμη των υπερδρομέων, οι οποίοι αμφιβάλουν ακόμα για το εάν οι πολιτισμικές διαφοροποιήσεις του πεδίου θα αλλοιώσουν την απλότητα του αθλήματος που αναδεικνύει πρωτίστως τη σημαντικότητα του τερματισμού.

Οι Kamphoff & Kelsey (2014) εξετάζουν την κουλτούρα του υπερμαραθωνίου χρησιμοποιώντας μια φεμινιστική προσέγγιση με σκοπό να κατανοήσουν τις εμπειρίες των γυναικών και να τις φέρουν στο επίκεντρο του ερευνητικού πεδίου όπου συχνά παραγκωνίζονται. Εστιάζουν σε τρεις πτυχές των υπερμαραθωνίων δρόμων: στο γιατί οι γυναίκες συμμετέχουν στους υπερμαραθωνίους. α) Στην «ενδυνάμωση» που γίνεται λόγω της συμμετοχής τους σε αυτά τα αθλήματα, β) στην ώθηση του σώματος μέσα από τον πόνο και την δυσφορία και γ) την κατασκευή μιας υποστηρικτική κοινότητας για τις γυναίκες.

Η μελέτη του Gorichanaz, (2015) αξιοποιεί τη σύνδεση μεταξύ της θεωρίας της ζωής στο «γύρο», (Elfreda Chatman)²¹ και της σοβαρής αναψυχής για να εξερευνήσει την εμπειρία ενός υπερδρομέα κατά τον πρώτο του αγώνα 100 μιλίων. Επιλέγει ως μέθοδο την αυτοεθνογραφία και τη συστηματική αυτοπαρατήρηση. Η ανάλυση γίνεται με αυτό-συνεντεύξεις και αφηγήσεις ελεύθερης μορφής που κωδικοποιήθηκαν και αναλύθηκαν σε θέματα, σύμφωνα με την ερμηνευτική φαινομενολογική ανάλυση. Τα δεδομένα από αυτήν τη μελέτη υποστηρίζουν μια εννοιολόγηση του ultrarunning ως ένα μικρόκοσμο πληροφοριών με ζωντανό το ήθος της κοινότητας παρά τον ατομικιστικό προσανατολισμό του αθλήματος και την παροδική φύση των γεγονότων του. Ο κόσμος του ultrarunning βασίζεται στην προφορικότητα και εκτιμά την επιμονή και κατά τη διάρκεια των αγώνων. Ο μεμονωμένος υπερδρομέας βασίζεται σε σωματικές πληροφορίες και σε μια βάση γνώσεων που χτίζεται μέσω της εκπαίδευσης, της συλλογής πληροφοριών και του σχεδιασμού.

²¹ Η θεωρία της Elfreda Chatman για τη «ζωή στον κύκλο» αναπτύχθηκε από τη μελέτη της για τον κοινωνικό κόσμο των γυναικών κρατουμένων. Μια ζωή στο γύρο «απαιτεί μια δημόσια μορφή ζωής στην οποία ορισμένα πράγματα γίνονται κατανοητά σιωπηρά » (Chatman, 1999, σ. 212) Οι κοινωνικοί ρόλοι και τα πρότυπα της ομάδας δημιουργούνται και υποστηρίζονται από τα εσωτερικά μέλη.

Ο υπερμαραθώνιος συνδέεται με την αντιμετώπιση απρόβλεπτων περιβαλλοντικών συνθηκών και έντονη σωματική και ψυχολογική κόπωση. Είναι ένα άθλημα στο οποίο ο ρόλος της ψυχικής σκληρότητας μπορεί να αποδειχτεί καθοριστικός.

Σημαντικό ενδιαφέρον για τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά των υπερμαραθωνοδρόμων και τις ψυχολογικές επιπτώσεις του τρεξίματος υπερμαραθωνίου επιδεικνύει μια μεγάλη συστηματική ανασκόπηση των Roebuck, Fitzgerald, Urquhart, Sin-Ki Ng, Cicuttini, & Fitzgibbon (2018) που συμπεριέλαβε 51 μελέτες από 4 βάσεις δεδομένων (PubMed, Scopus, Web of Science και PsycINFO) που αναζητήθηκαν ηλεκτρονικά μέχρι τον Δεκέμβριο του 2017. Διερευνήθηκαν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των υπερδρομέων, η διάθεση, οι γνωστικές διαδικασίες, η γνωστική λειτουργία, η αντίληψη του πόνου, και τα κίνητρα.

Κάποια συμπεράσματα ως προς την ψυχολογία των υπερ-δρομέων που μπορούν να εξαχθούν από αυτές τις μελέτες είναι πρώτον, οι οξείες επιπτώσεις στη διάθεση του υπερτρεξίματος φαίνεται να περιλαμβάνουν αύξηση της κόπωσης και τη μείωση του σθένους και της έντασης. Ο πιο σημαντικός παράγοντας που παρακινεί τους υπερ-δρομείς να ασχοληθούν με το άθλημά τους φαίνεται να είναι η ευκαιρία να επιτύχουν προσωπικούς στόχους. Τέλος, το υπερ-τρέξιμο φαίνεται να συνδέεται με μια ψυχολογική ορμή για εξερεύνηση σωματικών και πνευματικών ορίων.

Η μελέτη της Portelli, (2018) είχε σκοπό να διερευνήσει τις βιωμένες εμπειρίες δρομέων βουνού (ultra trail) για να κατανοήσει τους λόγους για τους οποίους ένιωθαν την ανάγκη να τρέξουν τεράστιες αποστάσεις σε ορεινά μονοπάτια και να υπομείνουν τόσες ώρες τον πόνο προκειμένου να φτάσουν στον στόχο τους. Επιλέχθηκαν τρεις έμπειροι δρομείς που συμμετείχαν σε διάφορους αγώνες εγγεγραμμένους στην International Trail Running Association (ITRA). Διεξήχθησαν συνεντεύξεις σε βάθος για να απαντηθεί το ερευνητικό ερώτημα: «Μπορείς να περιγράψεις τις εμπειρίες σου όταν τρέχεις σε ένα ορειβατικό αγώνα τρεξίματος;». Οι συμμετέχοντες δήλωσαν προφορικά τις εμπειρίες τους οι οποίες στη συνέχεια καταγράφηκαν. Για την ανάλυση των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν χρησιμοποιήθηκε η θεματική ανάλυση. Τα ευρήματα που προέκυψαν από τα δεδομένα περιελάμβαναν την αποσύνδεση του νου από το σώμα, όπου οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ακόμη και ως ένα αίσθημα «μάχης» μεταξύ των δύο. Περίμεναν επίσης ότι το ultra θα ήταν επώδυνο, και έτσι επινόησαν στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τον πόνο σε όλη τη

διάρκεια του αγώνα. Κανένας από τους συμμετέχοντες δεν αναφέρθηκε στο ultra ως αγώνα, αλλά ως ταξίδι, μια μαθησιακή εμπειρία συγκρίσιμη με το ταξίδι της ζωής.

Άμεσου ενδιαφέροντος για την εργασία μας είναι και η κοινωνιολογική προσέγγιση του πόνου στα ακραία αθλήματα αντοχής. Από τις σχετικές μελέτες αναδεικνύεται η αξία της υπομονής στο αθλητικό ενσαρκωμένο μυαλό, που βρίσκει τη δύναμη και τον τρόπο να επιβληθεί επί του σωματικού πόνου. Η υπομονή που επιδεικνύουν μπορεί να οριστεί εξίσου ως άσκηση αντοχής μπροστά στις αντιξοότητες (Moore et al. 2012:162). Μέσα στην υποκουλτούρα του τρεξίματος υπεραποστάσεων βρίσκεται, η επιθυμία και ικανότητα να αντέχεις, να συνεχίζεις και να τρέχεις αντιμέτωπος με την κόπωση και τον πόνο όπως σημειώνει ο Reischer (2001:31), ενώ συχνά αυτή η ικανότητα αντιπαράβάλλεται με την πρακτική της «εγκατάλειψης» στους αγώνες όπου το άτομο καταλήγει στην κατηγορία του DNF (Don't no finish) μια στιγματισμένη κατηγοριοποίηση αν δεν υπάρχει κάποιος επιβεβλημένος και σοβαρός λόγος για αυτό.

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση αναδείχτηκε αρχικά η ελλιπής προσέγγιση που υπάρχει στην ελληνική βιβλιογραφία σχετικά με την κοινωνιολογική μελέτη του πεδίου των δρόμων υπεραποστάσεων κάτι που ευελπιστώ να καλύψω ως ένα μικρό βαθμό, μέσα από τη δική μου ερευνητική εργασία. Όσον αφορά τη διεθνή βιβλιογραφία βρέθηκαν πολύ αξιόλογες ερευνητικές μελέτες που συνομιλούν με την παρούσα εργασία τόσο στο επίπεδο των κινήτρων και των τρόπων υλοποίησης και νοσηματοδότησης της συγκεκριμένης αθλητικής πρακτικής, όσο και στο πως οι αθλητές και οι αθλήτριες χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές αποδοχής και διαχείρισης του πόνου για την αναδιαμόρφωση του εαυτού και το χτίσιμο της ατομικής τους ταυτότητας κατά την περίοδο της όλο ένα και μεγαλύτερης εμπορευματοποίησης του πεδίου.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Μεθοδολογία της Έρευνας

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζεται η ερευνητική διαδικασία που ακολουθήθηκε στην παρούσα εργασία. Αρχικά αναφέρεται ο σκοπός και οι βασικοί θεματικοί άξονες, η μέθοδος έρευνας που επιλέχθηκε για να προσεγγισθούν οι βιωματικές εμπειρίες των δρώντων υποκειμένων καθώς και ο λόγος αυτής της επιλογής. Στην συνέχεια αναλύεται η τεχνική δειγματοληψίας, το προφίλ των συνομιλητών και συνομιλητριών μου καθώς και τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν για την συλλογή, ανάλυση και επεξεργασία του ερευνητικού υλικού. Η ενότητα κλείνει με τους περιορισμούς της έρευνας.

4.1 Σκοπός και κύριοι θεματικοί άξονες

Ο A. Giddens αναφέρει ότι η κοινωνιολογική έρευνα μπορεί να ξεκινήσει από έναν γρίφο που αποτελεί όχι μόνο μια μορφή ελλιπούς πληροφόρησης αλλά και ένα κενό κατανόησης. (Giddens, 2009:696)

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να λυθεί ο γρίφος «γιατί όλο και περισσότεροι δρομείς συμμετέχουν σε τόσο δύσκολους και πολύωρους αγώνες τρεξίματος»; Τι είναι αυτό που τους οδηγεί να παίρνουν μέρος σε αγώνες υπεραποστάσεων; Ποια είναι τα κίνητρα που τους ωθούν σε τόσο απαιτητικές, κουραστικές σωματικές πρακτικές; Πώς βιώνουν και νοηματοδοτούν τα κοινωνικά υποκείμενα την παρουσία τους στο συγκεκριμένο πεδίο.

Ποιες σχέσεις αναπτύσσουν; Πώς διαχειρίζονται το σώμα και το μυαλό τους και πώς αναδιαμορφώνονται μέσω αυτής της αθλητικής πρακτικής; Ποιος ο ρόλος του πόνου και της ευχαρίστησης για την επίτευξη των επίπονων και προκλητικών στόχων και πως η επίτευξη των κοινών αυτών στόχων οδηγεί στην αποδοχή και τον σεβασμό των γυναικών; Τέλος προσεγγίζοντας το πεδίο στο ιστορικό του πλαίσιο, δηλαδή την εποχή της ρευστής νεωτερικότητας και της ολοένα και μεγαλύτερης εμπορευματοποίησης του πεδίου θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε το νόημα που αποδίδουν στην συγκεκριμένη αθλητική πρακτική οι συνομιλητές και συνομιλητριές μου καθώς και την σημασία που παίζει η συμμετοχή τους αυτή στο χτίσιμο της ατομικής τους ταυτότητας.

Τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα που παρατέθηκαν στην εισαγωγή, ενισχύθηκαν με μια σειρά άλλων υπό ερωτημάτων που κινούνται μέσα στον νοηματικό πλαίσιο των θεματικών αξόνων που ορίσαμε προκειμένου να προσεγγίσουμε καλύτερα το ερευνητικό πεδίο. Οι κύριοι θεματικοί άξονες όπως παρουσιάζονται και στον οδηγό συνέντευξης ήταν οι ακόλουθοι

1. Κίνητρα εισόδου στο πεδίο των δρόμων υπεραποστάσεων, χαρακτηριστικά του πεδίου και απόκτηση κεφαλαίου.
2. Τεχνικές σώματος και αναδιαμόρφωση του εαυτού.
3. Πόνος και ευχαρίστηση στους δρόμους υπεραποστάσεων
4. Το τρέξιμο υπεραποστάσεων και η εμπορευματοποίηση του πεδίου στην εποχή της ρευστής νεωτερικότητας (Παράρτημα Α Οδηγός συνέντευξης)

4.2 Επιλογή ποιοτικής έρευνας

Για την καλύτερη προσέγγιση των ερευνητικών ερωτημάτων βασιστήκαμε στο ερμηνευτικό παράδειγμα που θεωρεί ότι ο κοινωνικός κόσμος είναι πολύπλοκος, οι ερευνητές και τα κοινωνικά υποκείμενα είναι υποκειμενικά συνδεδεμένοι με τον κόσμο και οι άνθρωποι ορίζουν τις δικές τους πραγματικότητες. Στην αναζήτηση της γνώσης λοιπόν η ερμηνευτική επιστημολογία επιδιώκει την κατανόηση των ιδιαίτερων συμπεριφορών, των νοημάτων και της πραγματικότητας που τα άτομα βιώνουν εντός συγκεκριμένων κοινωνικών πλαισίων (Mason, et al 2005:7).

Υπό την παραπάνω οπτική η κοινωνική πραγματικότητα και η ανθρώπινη δράση δεν μπορούν να εξηγηθούν με αναφορά σε εξωτερικούς προς το δρών υποκείμενο παράγοντες. Η γνώση του κοινωνικού κόσμου περιορίζεται στην προσπάθεια ερμηνείας των σκοπών και του νοήματος της κοινωνικής δράσης από την πλευρά κάθε κοινωνικού υποκειμένου. Η ερμηνεία αυτή δεν μπορεί παρά να είναι πολλαπλώς υποκειμενική, αφού αποτελεί, απόρροια της αλληλεπίδρασης παρατηρούμενου και παρατηρητή (Σπύρος 2017:2).

Με βάση αυτή την επιστημολογική παραδοχή οδηγηθήκαμε στην επιλογή της ποιοτικής μεθόδου ανάλυσης με την οποία μπορούμε να προσεγγίσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τις βιωμένες εμπειρίες των αθλητών και αθλητριών υπεραποστάσεων που συμμετέχουν στην δική μας έρευνα. Επιπλέον η εν λόγω μέθοδος βοηθά να αναπτύξουμε μια πιο σύνθετη, και λεπτομερή περιγραφή και κατανόηση του υπό διερεύνηση ζητήματος,

να διευρύνουμε την γνώση για το συγκεκριμένο ερευνητικό πεδίο μέσα από τον λόγο, τις «φωνές» και τις ιστορίες των δρώντων υποκειμένων (Ίσαρη –Πούρκος 2015:9).

Η ποιοτική έρευνα επομένως επιχειρεί να αναδείξει «ποιότητες» που δεν μπορούν να μετρηθούν ποσοτικά, (συναισθήματα, σκέψεις, βιωμένες εμπειρίες) παρά μόνο να ερμηνευθούν. Η έρευνα αυτού του τύπου δεν χρησιμοποιεί ποσοτικά δεδομένα για να περιγράψει και να κατανοήσει τις έννοιες και τα νοήματα που τους αποδίδουν τα υποκείμενα άλλα χρησιμοποιεί εργαλεία καταγραφής του λόγου και της δράσης των κοινωνικών δρώντων (συνέντευξη, παρατήρηση), σε μια προσπάθεια να αποκτήσει, όσο το δυνατόν καλύτερη πρόσβαση στην εμπειρία τους (Σπύρος, 2017:5). Η ποιοτική μέθοδος λοιπόν θα μας βοηθήσει όχι μόνο να αποδώσουμε τις βιωμένες εμπειρίες των αθλητριών και αθλητών υπεραποστάσεων αλλά και να εμβαθύνουμε στα λεγόμενα τους και να αναδείξουμε το τι σημαίνουν οι εμπειρίες αυτές για την ύπαρξη και τη δυναμική του πεδίου.

4.3 Η δειγματοληψία και η δεοντολογία της έρευνας

Η δειγματοληψία αποτελεί ένα σημαντικό μέρος του ερευνητικού σχεδιασμού, επειδή η επιλογή του δείγματος επηρεάζει τόσο την ποιότητα των δεδομένων όσο και τα συμπεράσματα της έρευνας. Στην ποιοτική έρευνα η δειγματοληψία στοχεύει, να εντοπίσει πλούσιες σε πληροφορίες περιπτώσεις, δηλαδή περιπτώσεις οι οποίες προσφέρονται για μελέτη εις βάθος και από τις οποίες κάποιος μπορεί να μάθει πάρα πολλά σχετικά με τα ερευνητικά ερωτήματα. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, ο ερευνητής μπορεί να βασιστεί στη γνώση που διαθέτει για το υπό μελέτη φαινόμενο, στην υπάρχουσα βιβλιογραφία ή ακόμη και σε κάποια πρώτα δεδομένα της ίδιας της έρευνας του (Ίσαρη–Πουρκός, 2015:81).

Στην παρούσα εργασία η στρατηγική δειγματοληψίας που ακολούθησα ήταν η δειγματοληψία χιονοστιβάδας ή αλυσιδωτή δειγματοληψία (snow- ball or chain sampling). Στην αρχή επέλεξα ορισμένα γνωστά άτομα–κλειδιά από το πεδίο των δρόμων υπεραποστάσεων τα οποία διέθεταν τα χαρακτηριστικά, τη γνώση και την κοινωνική δικτύωση ώστε να με οδηγήσουν με ευκολία στον εντοπισμό και των άλλων μελών του ερευνητικού μου δείγματος. Με τη στρατηγική αυτή μου δόθηκε η δυνατότητα να ανακαλύψω και κάποιες αποκλίνουσες και μοναδικές περιπτώσεις (Ίσαρη–Πουρκός, 2015:82-83).

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να υπογραμμίσω ότι έχω υπάρξει αθλητής μεγάλων αποστάσεων και ότι τη δεδομένη στιγμή είμαι προπονητής αθλητών υπεραποστάσεων. Αυτές οι ιδιότητες διευκόλυναν την είσοδο μου στον κοινωνικό κόσμο των δρομέων υπεραποστάσεων όπως και στην ανάπτυξη και δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ μας. Οι πρώτες επαφές όπως ανέφερα και παραπάνω έγιναν με γνωστούς μου αθλητές μέσα από το πεδίο. Ύστερα, εκείνοι με παρέπεμψαν σε στοιχεία κάποιων άλλων αθλητών-αθλητριών, οι οποίοι φυσικά είχαν ενημερωθεί από τους αθλητές-κλειδιά για το ερευνητικό μου ενδιαφέρον.

Η επικοινωνία με τις αθλήτριες και τους αθλητές έγινε μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (facebook) στέλνοντας ένα πρώτο μήνυμα για το ποιος είμαι, που βρήκα τα στοιχεία τους, ποιος δηλαδή μου πρότεινε τους συγκεκριμένους αθλητές-αθλήτριες, τι ακριβώς ενδιαφέρομαι να κάνω, δηλαδή ποιο είναι το ερευνητικό μου ενδιαφέρον και πως σκέφτομαι να εμπλέξω τους συγκεκριμένους στην ερευνητική μου εργασία. Όλοι οι αθλητές και οι αθλήτριες έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον και με πολύ μεγάλη ευχαρίστηση αποδέχτηκαν να συμμετέχουν. Άμεσα έλαβα από όλους και όλες θετικές απαντήσεις, έγινε ανταλλαγή στοιχείων επικοινωνίας και μιλήσαμε εκτενέστερα τόσο για τους ίδιους και τη θέση τους στο πεδίο, όσο και για εμένα και το ερευνητικό μου ενδιαφέρον. Έτσι καλλιεργήθηκε μεταξύ μας ένα κλίμα εμπιστοσύνης και αμοιβαιότητας, στοιχεία αναγκαία προκειμένου τα κοινωνικά υποκείμενα να νιώσουν άνετα και να εκφράσουν πιο εύκολα με τον δικό τους τρόπο τις σκέψεις, τις αντιλήψεις και τις βιωμένες εμπειρίες τους (Τσιώλης, 2015:476).

Οφείλω να αναφέρω ότι σε όλους τους συμμετέχοντες και συμμετέχουσες έστειλα μέσω email κάποια στοιχεία σχετικά με την έρευνα μου, καθώς και ένα μικρό κείμενο με τους βασικούς θεματικούς άξονες, ώστε να τους προϊδεάσω για τη μετέπειτα συνέντευξή μας.

Προκειμένου να τηρηθεί η δεοντολογία της έρευνας επισύναψα το προβλεπόμενο έντυπο ενημέρωσης-συγκατάθεσης (Παράρτημα Β), που αναφέρει στοιχεία σχετικά με τον ερευνητή, τον τίτλο της έρευνας και το πανεπιστημιακό τμήμα κάτω από την επίβλεψη του οποίου υλοποιείται, καθώς και τη διαβεβαίωση του εθελοντικού χαρακτήρα συμμετοχής στην έρευνα. Τα προσωπικά δεδομένα θα είναι απόρρητα και θα τηρηθεί ανωνυμία. Τέλος, το περιεχόμενο καθιστά ξεκάθαρο ότι μπορούν οποιαδήποτε στιγμή να διακόψουν τη συμμετοχή τους στην έρευνα (Ιωσηφίδης, ό.π. αναφέρεται στο Ίσαρη-Πουρκός, 2015: 90).

Για τη διατήρηση αυτής της ανωνυμίας και τη διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων, χρησιμοποίησα ένα ψευδώνυμο που αντιστοίχησα σε κάθε συμμετέχουσα και συμμετέχοντα στην έρευνα.

4.4 Οι συνομιλητές και οι συνομιλήτριες στην έρευνα

Το ερευνητικό μου δείγμα προσπάθησα να έχει μια ποικιλία και ανομοιογένεια τόσο σχετικά με την ηλικία (40-66 ετών), το φύλο (4 Γυναίκες-5 Άνδρες), την αγωνιστική εμπειρία (4-32χρόνια), όσο και το αγωνιστικό επίπεδο (μεσαίο-υψηλό-ελίτ), πράγμα που βοήθησε να αναδυθούν όχι μόνο τα κοινά νοηματικά μοτίβα άλλα και οι μοναδικές και ιδιαίτερες οπτικές του πεδίου μέσα από τις αντιλήψεις, τις νοηματοδοτήσεις και τις βιωμένες εμπειρίες των συνομιλητριών και συνομιλητών μας.

Στη συνέχεια παραθέτουμε τα στοιχεία του ερευνητικού μου δείγματος:

1. Ο Δημήτρης είναι 42 ετών, κάτοικος Αττικής, απόφοιτος ιδιωτικής σχολής και εργάζεται ως φυσιοθεραπευτής. Είναι παντρεμένος, έχει ένα παιδί και από μικρός ασχολήθηκε με τον κλασσικό αθλητισμό και ειδικότερα τις μεσαίες και μεγάλες αποστάσεις όπου είχε ιδιαίτερες επιτυχίες σε πανελλήνιο επίπεδο. Στην εφηβεία εγκατέλειψε τον πρωταθλητισμό και ασχολήθηκε για κάποια χρόνια με την σωματοδομή (body building) και λίγο με το ποδόσφαιρο. Πριν από 7 χρόνια ξεκίνησε πάλι το τρέξιμο με μικρότερες αποστάσεις και μαραθώνιο ώσπου το 2018 άρχισε να ασχολείται συστηματικά πλέον με το τρέξιμο των υπεραποστάσεων.
2. Ο Χρήστος είναι 42 ετών κάτοικος Αττικής, απόφοιτος Λυκείου και εργάζεται στο Στρατό Ξηράς. Είναι έγγαμος και έχει δύο παιδιά. Στον χώρο του αθλητισμού ξεκίνησε με ορειβασία και πεζοπορίες, αλλά λόγω του ότι επιθυμούσε να βελτιώσει τις αντοχές του και κάτω από την επιρροή της αδερφής και του αδερφού του που έκαναν ήδη τρέξιμο, οδηγήθηκε στον στίβο. Εντάχθηκε σε οργανωμένες ομάδες και έπαιρνε μέρος σε αγώνες αντοχής 5km έως και μαραθώνιο. Μετά από πολλές συμμετοχές σε αγώνες μαραθωνίου άλλα και μικρότερων αποστάσεων θέλησε να δοκιμάσει τα όρια του στους δρόμους υπεραποστάσεων. Έτσι από το 2017 παίρνει μέρος σε υπερμαραθώνιους αγώνες.
3. Ο Κώστας είναι 43 ετών κάτοικος Αττικής, απόφοιτος πανεπιστημίου στο εξωτερικό και εργάζεται ως προγραμματιστής. Είναι παντρεμένος και πατέρας ενός παιδιού. Από μικρός ήρθε σε επαφή με τον κλασσικό αθλητισμό μέσω τον

- προγραμμάτων ανίχνευσης ταλέντων και συμμετείχε στην πορεία σε αθλητικό σχολείο, και σε σωματείο στίβου. Ασχολήθηκε αρχικά με τα άλματα και τα εμπόδια μέχρι που διέκοψε για λόγους σπουδών. Τα τελευταία 13 χρόνια επέστρεψε σταδιακά πάλι στον χώρο του τρεξίματος με προπονήσεις και αγώνες μικρότερων αποστάσεων. Από το 2011 δοκιμάζει και συμμετέχει σε αγώνες υπεραποστάσεων.
4. Ο Αντώνης είναι 66 ετών κάτοικος Αττικής, απόφοιτος δύο πανεπιστημιακών σχολών (Μαθηματικό-Φυσικό) και εργάζεται ως καθηγητής Μαθηματικών στη μέση εκπαίδευση. Είναι παντρεμένος, και έχει τρία παιδιά. Ξεκίνησε να τρέχει για λόγους υγείας και σωματικής βελτίωσης συμμετέχοντας σε γκρουπ με άλλους αθλητές στο ΟΑΚΑ, στα μέσα της δεκαετίας του 1980. Αμέσως άρχισε να παίρνει μέρος σε αγώνες αντοχής και λαϊκούς δρόμους και από τότε σχεδόν κάθε χρόνο συμμετείχε σε έναν με δύο μααραθωνίους. Από το 2011 μπήκε συστηματικά στις υπεραποστάσεις προκειμένου να δοκιμάσει τις δυνάμεις του σε κάτι πιο πολύωρο.
 5. Ο Σπύρος είναι 40 ετών κάτοικος Αιτωλοακαρνανίας, απόφοιτος Λυκείου και εργάζεται στα σώματα ασφαλείας. Είναι παντρεμένος και έχει δύο παιδιά. Στον χώρο του αθλητισμού ξεκίνησε με την πυγμαχία Του άρεσε από παιδί, άλλα ασχολήθηκε ενεργά με αυτήν όταν ήρθε στην Αθήνα για την εργασία του. Εξαντλημένος από την πυγμαχία, θέλησε να βρει διέξοδο στο τρέξιμο. Παράλληλα, αναζητούσε κάτι εναλλακτικό ώστε να γεμίζει τον ελεύθερο χρόνο του στο νησί, όπου βρέθηκε μετά από μια επαγγελματική μετάθεση. Το 2018, μια παρέα γνωστών- που ασχολούνταν και διοργάνωναν αγώνες στο νησί- του πρότεινε να πάρει μέρος σε έναν αγώνα 20km. Και, αυτή αποδείχθηκε η πρώτη αγωνιστική του επαφή. Στη συνέχεια άρχισε να γυμνάζεται πιο συστηματικά, ώσπου πήρε μέρος και σε αγώνες υπεραποστάσεων.
 6. Η Δέσποινα είναι 46 ετών κάτοικος Κοζάνης, απόφοιτοι πανεπιστημίου με μεταπτυχιακό τίτλο και εργάζεται ως δημόσιος υπάλληλος σε ανώτατο εκπαιδευτικό ίδρυμα. Ασχολήθηκε από μικρή με το τρέξιμο και τον σωματειακό αθλητισμό. Αν και σταμάτησε λόγω σπουδών, για χρόνια συμμετείχε σε πεζοπορίες και ορειβατικές διαδρομές, γεγονός που την βοήθησε σταδιακά να μπει σε αγώνες τρεξίματος στο βουνό, διότι για εκείνη ήταν κάτι το οικείο. Την ίδια στιγμή, λάμβανε μέρος και σε μικρότερους αγώνες στον δρόμο 10km-42km δίχως ιδιαίτερο ενθουσιασμό. Κατά αυτόν τον τρόπο, το 2007 αποφάσισε να ασχολείται συστηματικά με τις υπεραποστάσεις, μian απόφαση που στηρίζει έμπρακτα έως σήμερα.

7. Η Σοφία είναι 48 ετών κάτοικος Αττικής ,απόφοιτος πανεπιστημιακής σχολής με μεταπτυχιακό τίτλο και εργάζεται ως νοσηλεύτρια. Δεν έκανε ποτέ κάποιο άθλημα, ούτε ήταν σε κάποια ομάδα, για λόγους βελτίωσης της φυσικής της κατάστασηςπήγαινε γυμναστήριο όπου και έτρεχε κοντά στα 5km. Μια διαφήμιση που είδε στο γυμναστήριο το 2007 για τον αγώνα των 10km που διοργανώνεται ταυτόχρονα με τον κλασικό μαραθώνιο λειτούργησε ως κινητήριο μοχλός για την είσοδό της στον χώρο. Την επόμενη χρονιά δοκίμασε τον μαραθώνιο και από την μεθεπόμενη (2010) πέρασε στις υπεραποστάσεις. Σε αυτό την οδήγησε η πρόκληση του να δοκιμάσει κάτι περισσότερο από τον μαραθώνιο άλλα και ο θαυμασμός που ένιωθε προς έναν συναθλητή της που ήδη έπαιρνε μέρος σε αυτούς τους αγώνες.
8. Η Κατερίνα είναι 48 ετών κάτοικος Μεσσηνίας, απόφοιτη Λυκείου και εργαζόμενη στον ιδιωτικό τομέα . Είναι παντρεμένη και μητέρα δύο παιδιών. Από το δημοτικό ασχολήθηκε με τον στίβο και έπαιρνε μέρος σε αγώνες. Στο Λύκειο σταμάτησε λόγω διαβάσματος και ξανά ξεκίνησε το τρέξιμο σε ηλικία 26 ετών κάτω από την επιρροή ενός φιλικού της προσώπου. Έπαιρνε μέρος σε μικρότερες αποστάσεις 10km έως και μαραθώνιο. Μόλις το 2007 σκέφτηκε να δοκιμάσει τις δυνάμεις της σε κάτι μεγαλύτερο και πιο προκλητικό κι έτσι μπήκε στον «κόσμο» των υπεραποστάσεων
9. Η Ελένη είναι 54 ετών κάτοικος Αττικής, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ και εργάζεται ως καθηγήτρια φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Η ζωή της είναι συνυφασμένη με το τρέξιμο. Από μικρό παιδί (κάτοικος επαρχιακή πόλης τότε) έτρεχε από το ένα χωριό στο άλλο ως παιχνίδι. Στη συνέχεια μια γυμνάστρια την επέλεξε ώστε να λάβει συμμετοχή σε αγώνες ανωμάλου δρόμου. Από εκεί εντάχθηκε σε οργανωμένο σωματείο στίβου. Ασχολήθηκε αρχικά με τις ταχύτητες όπου είχε εξαιρετικές επιδόσεις σε πανελλήνιο επίπεδο και σταδιακά ερχόμενη στην Αθήνα όπου πέρασε στο ΤΕΦΑΑ μετέβη σε όλο και μεγαλύτερα αγωνίσματα με ιδιαίτερη επιτυχία και σε αυτά. Κατέληξε να τρέχει 10000 m όπου το 1986 κάτω από την προτροπή των ανθρώπων του σωματείου της -δοκιμάζει για πρώτη φορά τον μαραθώνιο. Συμμετέχει συστηματικά τα επόμενα χρόνια σε όσους μαραθωνίους διοργανώνονται στην χώρα και το 1989 δοκιμάζει για πρώτη φορά σε αγώνα υπεραπόστασης, γιατί ήθελε να κάνει κάτι διαφορετικό και να δοκιμάσει τα όρια της. Από το 1989 και μετά ανελλιπώς παίρνει μέρος σε αγώνες υπεραποστάσεων εντός Ελλάδος άλλα και στο εξωτερικό.

4.5 Τεχνικές συλλογής ερευνητικού υλικού

Στην προσπάθεια να κατανοήσω καλύτερα τον τρόπο που νοηματοδοτούν οι αθλήτριες και οι αθλητές την συμμετοχή τους στους αγώνες και τις προπονήσεις, το πώς βιώνουν συνολικά αυτή την εμπειρία καθώς και τις σχέσεις που αναδύονται στο πεδίο των δρόμων υπεραποστάσεων (Τσιώλης2015:475) οδηγήθηκα στην χρησιμοποίηση της τεχνικής της συνέντευξης. Αξιοποίησα την επιτόπια παρατήρηση δύο αγώνων που διενεργήθηκαν την περίοδο που διεξάγονταν αντίστοιχα και η ερευνητική μας μελέτη (SaronikosRoadRace 19/02/2022 61km- AtromitosUltra 24h 19-20/3/2022). Μελέτησα επίσης σχετικά άρθρα και αναφορές από δρομικές ιστοσελίδεςκαι περιοδικά με αντίστοιχη θεματολογία (adventure.gr, runningnews.gr, runnermagazine.gr , ultrarunningmagazine.com).

Υπό μια έννοια προσπάθησα να εφαρμόσω μια μορφή τριγωνοποίησης που στο χώρο των κοινωνικών επιστημών έχει καθιερωθεί ως η τεχνική που «προσπαθεί να αποτυπώσει ή να αναλύσει διεξοδικότερα τον πλούτο και την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς, μελετώντας την από περισσότερες από μία οπτικές γωνίες» (Symeou, Loizos & Pyrgiotakis, Ioannis. 2016:219).

4.5.1 Συμμετοχική παρατήρηση

Κατά τη διάρκεια της ερευνητικής περιόδου συμμετείχα ως θεατής δύο αγώνων υπεραποστάσεων. (SaronikosRoadRace 19/02/2022 61km- AtromitosUltra 24h 19-20/3/2022) Ο σκοπός της παρουσίας μου στους αγώνες αυτούς ήταν σημαντικός για τρεις λόγους. Πρώτον η παρατήρηση των συγκεκριμένων αγώνων αποτέλεσε μια διαφορετική μέθοδο συλλογής δεδομένων που βοήθησε την ενίσχυση της μελέτης μου και την κατανόηση των ευρημάτων μου (Patton, 2002). Δεύτερον με το να «εμβυθιστώ» από κοντά στην εμπειρία αυτών των αγωνιστικών εκδηλώσεων κατάφερα σύμφωνα και με την ιδέα του Foucault(1990)²² περί εμπειρίας, να χρησιμοποιήσω αυτή την εμπειρία ως μια νέα μορφή γνώσης. Τρίτον η παρουσία μου σε αυτούς τους δύο αγώνες μου παρείχε έναν άμεσο τρόπο για να αποκτήσω μεγαλύτερη αποδοχή στο πεδίο, να μάθω τη «γλώσσα» που χρησιμοποιούν, καθώς και να επιλέξω πιο συγκεκριμένες ερωτήσεις για τις συνεντεύξεις μου.

²² Ο Foucault ορίζει την εμπειρία ως μια αλληλεπίδραση μεταξύ της γνώσης, των «τύπων κανονιστικότητας» και υποκειμενικότητας σε μια συγκεκριμένη κουλτούρα σε μια συγκεκριμένη χρονική στιγμή

4.5.2 Ημιδομημένη συνέντευξη

Για την παραγωγή ενός πλούσιου ερευνητικού υλικού έδωσα την δυνατότητα στους συνομιλητές μου να εκφράσουν τις αντιλήψεις, τις σκέψεις και τις βιωμένες εμπειρίες τους μέσω του ερευνητικού εργαλείου που λέγεται συνέντευξη. Το είδος της συνέντευξης που επέλεξα είναι η ημιδομημένη συνέντευξη. Την τελευταία απαρτίζει ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων και χρησιμοποιείται συχνά από νέους ποιοτικούς μελετητές ώστε να έχουν έναν οδηγό για τα θέματα που θεωρούν ότι είναι σημαντικά να καλύψουν στο πλαίσιο της συνέντευξης. Αυτό το είδος συνέντευξης είναι ευέλικτο γιατί δίνει την δυνατότητα αλλαγής των ερωτήσεων ανάλογα τον ερωτώμενο, επιτρέπει την εμβάθυνση σε κάποια θέματα με συμμετέχοντες που θεωρούνται πιο κατάλληλοι και τέλος παρέχει την επιλογή για πρόσθεση ή αφαίρεση ερωτήσεων ή θεμάτων για συζήτηση. (Ισαρη-Πουρκός 2015:97)

Ο οδηγός συνέντευξης (Παράρτημα Α) που χρησιμοποίησα στηρίχθηκε σε βασικούς θεματικούς άξονες με κύριο στόχο την συλλογή ερευνητικών δεδομένων σχετικών με τα ερευνητικά μου ερωτήματα. Κάθε άξονας περιλάμβανε συγκεκριμένες ερωτήσεις με γλώσσα κατανοητή και κοντά στο ύφος που χρησιμοποιείτε στο πεδίο. Οι ερωτήσεις δεν ήταν πλήρως δεσμευτικές και κάποιες φορές άλλαζαν ανάλογα των συνομιλητή, τις εμπειρίες του και των πλούτο των πληροφοριών του (Ισαρη-Πουρκός 2015:130). Από την άλλη ο οδηγός συνέντευξης με βοήθησε να κρατήσω τις συνεντεύξεις μέσα σε ένα συγκεκριμένο θεματικό πλαίσιο, προκειμένου να καλύψω τα ερευνητικά μου δεδομένα, χωρίς να ξεφύγουμε σε μια ατέρμονη ως προς τη χρονική διάρκεια συνέντευξη. (Patton, 2002:284).

Για να υπάρχει μια ενιαία στρατηγική στην τεχνική των συνεντεύξεων διεξήχθησαν ημιδομημένες συνεντεύξεις μέσω τηλεφώνου λόγω ότι κάποιοι από τους συμμετέχοντες κατοικούν σε απομακρυσμένα γεωγραφικά διαμερίσματα και η προσέγγισή τους ήταν πολύ δύσκολη. Οι τηλεφωνικές συνεντεύξεις έχουν το μειονέκτημα της έλλειψης οπτικής επαφής, αφού χάνονται πληροφορίες που σχετίζονται με τη μη λεκτική επικοινωνία και τη γλώσσα του σώματος. Ταυτόχρονα όμως οι απαντήσεις χαρακτηρίζονται ως γνήσιες και βαθυστόχαστες που μπορούν να προκαλέσουν το συναίσθημα. Αντίθετα στα πλεονεκτήματα των τηλεφωνικών συνεντεύξεων συγκαταλέγονται το χαμηλότερο κόστος

για την διεξαγωγή τους, η αποφυγή πιθανών διαπροσωπικών προβλημάτων μεταξύ ερευνητή και κοινωνικών υποκειμένων, όπως και η ηρεμία, η ασφάλεια και ιδιωτικότητα που νιώθει ο συνομιλητής ευρισκόμενος στον χώρο του (Παρασκευοπούλου-Κόλλια, 2020:33).

Οι τηλεφωνικές συνεντεύξεις διεξήχθησαν μέσα στο χρονικό διάστημα 12/03/2022 έως 06/04/2022 και είχαν διάρκεια από 33'30'' μέχρι 70'18''. Τηρήθηκε ηχογράφηση αυτών κατόπιν ενημέρωσης και συναίνεσης των συμμετεχόντων και το υλικό μετεγγράφηκε μέσω της δυνατότητας που παρέχει το word για απομαγνητοφώνηση αρχείων. Στα μετεγγραφέντα κείμενα χρειάστηκε να γίνει ενδελεχής έλεγχος και διόρθωση σε πολλά σημεία για την ορθή απόδοση των λεχθέντων των συνομιλητών μου. Το υλικό που προέκυψε στην τελική έγγραφη μορφή ανήλθε συνολικά σε 184 σελίδες Α4, ένα υλικό ογκωδέστατο, μα και πλούσιο για επεξεργασία των δεδομένων.

4.6 Η επεξεργασία των δεδομένων

Για την επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε θεματική ανάλυση, μια μέθοδος εντοπισμού, περιγραφής αναφοράς και θεματοποίησης επαναλαμβανόμενων νοηματικών μοτίβων, δηλαδή θεμάτων τα οποία προκύπτουν από τα ερευνητικά μας δεδομένα (Ισαρη-Πουρκός 2015:116).

Την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων και τη μετεγγραφή αυτών σε έντυπη μορφή διαδέχθηκε μια λεπτομερής ερμηνεία αυτών, για αρκετές φορές, ώστε να εμβαθύνω στον θησαυρό των πληροφοριών και να αναζητήσω νοήματα, θέματα και μοτίβα σχετικά με το ερευνητικό θέμα. Η επαναλαμβανόμενη και ενδελεχής ανάγνωση του παραγόμενου υλικού επιτάχυνε την κωδικοποίηση των δεδομένων, μια διαδικασία βαρυσήμαντη για την πορεία της έρευνας, αφού ερμηνεύει και αποδίδει σε ενιαία νοηματικά μοτίβα ένα κωδικό που σχετίζεται με τα ερευνητικά μου ερωτήματα (Ισαρη-Πουρκός 2015:117).

Στο παραπάνω εγχείρημα κωδικοποίησης, άλλα και στην ανάδειξη ευρύτερων νοηματικών μονάδων- τα επονομαζόμενα «θέματα»- η ευρυθμία επήλθε με τη δημιουργία ενός νέου έγγραφου-αρχείου, στο οποίο αντιστοίχησα σε κάθε ερώτηση του οδηγού συνέντευξης όλες τις απαντήσεις που έδωσαν οι αθλητές και οι αθλήτριες που συμμετείχαν στην έρευνα. Με αυτόν τον τρόπο μπόρεσα να αντιπαραβάλλω τα αποσπάσματα των απαντήσεων και να ελέγξω τυχόν ομοιότητες ή διαφορές στις απαντήσεις των ερωτηθέντων (Τσιώλης, 2018:100). Η άνω διαδικασία μου έδωσε τη δυνατότητα να εμβαθύνω μεν σε ευρύτερα

νοηματικά σύνολα δημιουργώντας κοινά θέματα και να αναδείξω δε τις ιδιάζουσες περιπτώσεις που υπάρχουν στο συγκεκριμένο πεδίο. Αυτό άλλωστε αποτελεί και το δυνατό σημείο της θεματικής ανάλυσης, δηλαδή ότι συνδράμει στην αποκάλυψη πολύπλοκων ερμηνειών που υποβόσκουν καθώς και ότι ψάχνει να εντοπίσει εντάσεις και διαχωρισμούς, μέσα σε κοινά κατά τα άλλα νοηματικά μοτίβα (Glesne, 2018:281).

Μετά από αλληπάλληλες αναγνώσεις του ερευνητικού υλικού, την δημιουργία αρκετών κωδικών και την παραγωγή σχετικών θεμάτων με τα ερευνητικά μου ερωτήματα, αποφάσισα τον τερματισμό της ως άνω διαδικασίας λόγω του ότι δεν αναδύονταν κάποια νέα πληροφορία. Ύστερα προχώρησα στην συγκέντρωση του συνόλου των επεξεργασμένων θεμάτων και ακολούθως στην ανάλυση αυτών και την συγγραφή των ευρημάτων (Ισαρη-Πουρκός 2015:119).

4.7 Περιορισμοί της Έρευνας

Η προσέγγιση της συγκεκριμένης αθλητικής πρακτικής ανέδειξε και τον περιορισμό της έρευνας μας, που έγκειται στον ίδιο τον ερευνητικό σχεδιασμό που αφορά τον μικρό αριθμό ερευνητικού δείγματος. Συνεπάγεται λοιπόν η αδυναμία γενίκευσης των όποιων συμπερασμάτων και η απόρριψη μιας καθολικής εφαρμογής σε κάθε περίπτωση και για κάθε δρομέα υπεραποστάσεων. Αυτό όμως από την άλλη δεν αναιρεί ότι αποτελεί μια κοινωνική έρευνα που ανέδειξε ποιοτικές και βαθύτερες νοηματοδοτήσεις κάτι που η ποσοτική έρευνα δε θα μπορούσε να αποδώσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΑΝΑΛΥΣΗ

Στο κεφάλαιο αυτό αναλύω μέσα από τον λόγο των συνομιλητριών και των συνομιλητών μου, τα κίνητρα συμμετοχής, τις σχέσεις που τους διέπουν, καθώς και τα οφέλη που αποκτούν (κεφάλαια) με την παρουσία τους στο συγκεκριμένο άθλημα.

Ακολουθώ σχολιάζω τον τρόπο που καλλιεργούν το μυαλό και το σώμα τους προκειμένου να πετύχουν τον στόχο τους καθώς και το πώς διαχειρίζονται τον πόνο που βιώνουν κατά την διαδικασία των προπονήσεων και των αγώνων και κατορθώνουν να τον μετατρέπουν σε μια ευχάριστη εμπειρία. Στη συνέχεια αναδεικνύω το πώς νοηματοδοτούν οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες τις αλλαγές που επιφέρει η ολοένα και μεγαλύτερη εμπορευματοποίηση του πεδίου, το πώς δημιουργούν την ατομική τους ταυτότητα και εν τέλει πως βιώνουν την συγκεκριμένη αθλητική πρακτική.

5.1 Τρέχοντας δρόμους υπεραποστάσεων στην Ελλάδα:κίνητρα, σχέσεις, κεφάλαια

5.1.1 Η πρώτη επαφή με τον αθλητισμό και η είσοδος στους δρόμους υπεραποστάσεων

Οι πρώιμες εμπειρίες και τα βιώματα σε συνδυασμό με το ευρύτερο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον, τους θεσμικούς φορείς και τους κυρίαρχους λόγους και αναπαραστάσεις περί υγείας και αξίας του να αθλείται κάποιος ήταν οι λόγοι που οδήγησαν τους συνομιλητές μου στο ευρύτερο πεδίο του αθλητισμού.

Όπως αναφέρει και ο Bourdieu «οι πρώιμες εμπειρίες έχουν ιδιαίτερο βάρος στην δημιουργία της «έξης» καθώς αυτή δομείται πάνω σε προϋπάρχουσες εμπειρίες , η έξη που αποκτάται από το οικογενειακό περιβάλλον βρίσκεται πίσω από τη συγκρότηση των εμπειριών που δομούνται στο σχολικό περιβάλλον και αυτές με την σειρά τους αποτελούν τις νέες διαφοροποιημένες προϋπάρχουσες έξεις. » (Bourdieu στο Λελεδάκης 437:2006).

Η σημασία των πρώιμων εμπειριών για την δημιουργία και καλλιέργεια των σωματικών έξεων αναδεικνύεται μέσα από τον λόγο των συνομιλητριών και συνομιλητών μου.

Η Δέσποινα αναφέρει πως από πολύ μικρό παιδί βρέθηκε στο χώρο του Στίβου και των «υπηρετήσε» μέχρι που αναγκάστηκε λόγω των σχολικών υποχρεώσεων να σταματήσει. Φυσικά η αγάπη της για το τρέξιμο ήταν κάτι που πάντα την τραβούσε και για αυτό επέστρεψε με το πέρας των σπουδών.

«...έκανα από πιτσιρικάκι από πρώτη δημοτικού έκανα Στίβο όλα μου τα χρόνια, δηλαδή δημοτικό, γυμνάσιο κάπου εκεί στο Λύκειο λόγω των γνωστών ξέρεις δυσκολιών δεν ασχολήθηκα τόσο πολύ λόγω σχολείου και διαβάσματος και είχα αποφασίσει ότι όταν ξεμπερδέψω με τις σπουδές και όλα τα υπόλοιπα ότι θα επιστρέψω περισσότερο στο τρέξιμο γιατί αυτό με τραβούσε.» (Δέσποινα, 46 ετών)

Την πρώτη συμμετοχή της από πολύ μικρή ηλικία αναφέρει και η Κατερίνα που συμμετείχε στον οργανωμένο σωματειακό αθλητισμό.

«...Η σχέση μου με τον αθλητισμό ξεκινάει από πολύ νωρίς. Δηλαδή, ξεκίνησα από το Δημοτικό φαντάσου να τρέχω, αλλά σταμάτησα κάποια στιγμή στα 14... έκανα εντάξει ας το πούμε πρωταθλητισμό...ξεκίνησα με 600m όταν ήμουν παγκορασίδα, εεε μετά 800 και μετά πάει λέγοντας...» (Κατερίνα, 48 ετών)

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας ενασχόλησης με το άθλημα είναι οι επιρροές που δέχονται οι αθλούμενοι από το οικογενειακό τους περιβάλλον.

« Ξεκίνησα στην πρώτη γυμνασίου επηρεασμένος από τον αδερφό μου και την αδερφή μου που κάνανε και αυτοί στίβο, σταμάτησα στην πρώτη Λυκείου και ξεκίνησα ξανά το 2015. Στο κενό διάστημα που είχα ασχολήθηκα πως το λένε με βάρη και μπάλα.» (Δημήτρης, 42 ετών).

Σύμφωνα με τον Bourdieu η οικογένεια ως κοινωνικό πεδίο αποτελεί σημαντικό παράγοντα δομής και αναπαραγωγής του κοινωνικού χώρου και των κοινωνικών σχέσεων. Οι πρώιμες οικογενειακές εμπειρίες «παράγουν τις δομές του habitus που γίνονται με τη σειρά τους η βάση της αντίληψης και της εκτίμησης κάθε επακόλουθης εμπειρίας-έξης» (Bourdieu στο Spiegel, 2005:182). Η οικογένεια μπορεί, επομένως να θεωρηθεί ως ένα περιβάλλον όπου οι προσωπικές ιστορίες και οι κοινωνικές συνθήκες ασκούν ισχυρή επιρροή στην ενασχόληση με τις όποιες σωματικές-αθλητικές δραστηριότητες (Quarmby & Dagkas, 2012:223).

Σημαντική επίσης κρίνεται η επίδραση που ασκούν οι θεσμικοί φορείς που εμπλέκονται σε ένα πεδίο. Πιο συγκεκριμένα, η Κατερίνα, η Ελένη και ο Κώστας αναφέρουν πως το σχολείο, οι σύλλογοι και η εθνική αθλητική πολιτική συνδιαλέγονται προκειμένου να εμπλέξουν περισσότερα παιδιά στον αθλητισμό αναφερόμενοι στις επισκέψεις των προπονητών στο σχολείο.

Η Κατερίνα συγκεκριμένα αναφέρει ότι την επέλεξε ο γυμναστής για να πάει σε μια οργανωμένη ομάδα και να ακολουθήσει πιο συστηματική προπόνηση.

«Να σου πω πως ξεκίνησα....είχε έρθει ο γυμναστής στο Δημοτικό σχολείο και μας έβαλε να κάνουμε τρέξιμο και επέλεξε κάποια παιδιά και λέει εσείς μπορείτε να έρθετε και το απόγευμα στο γήπεδο να κάνετε κάτι περισσότερο τέλος πάντων...» (Κατερίνα, 48 ετών).

« Είχαν έρθει στην Δ' Δημοτικού και μας κάναν κάτι ασκήσεις...τεστ και κάτι που δε θυμάμαι πώς τα λένε στα πλαίσια της Ολυμπιάδας 1996 . Και μας επιλέξαν μέσα από τα σχολεία» (Κώστας, 43 ετών).

Βλέπουμε ξεκάθαρα ότι ο αθλητισμός αποτελεί ένα πεδίο όπου οι φορείς και τα άτομα που δομούν το πεδίο(γυμναστές, ομάδες ανίχνευσης ταλέντων, τοπικά σωματεία) λειτουργούν με κοινές πρακτικές και αλληλοεπιδρούν χωρίς πιέσεις και καταναγκασμούς (Bourdieu 1980)

Τέλος αρκετοί από τους συνομιλητές μου ξεκίνησαν να γυμνάζονται για λόγους υγείας επιβεβαιώνοντας την μεγάλη επιρροή που έχουν οι λόγοι περί αξίας της άσκησης για την προάσπιση της υγείας.

«Στον χώρο μπήκα για λόγους υγείας. Δηλαδή είχα αρχίσει και έπαιρνα κιλά, ήμουν και καπνιστής και ξεκίνησα να τρέχω για να χάσω κιλά και να σταματήσω το κάπνισμα.» (Αντώνης, 66 ετών).

Η διαμόρφωση των έξεων των συνομιλητών και των συνομιλητριών μου αποτελεί κατά μια έννοια μια διαδικασία κοινωνικοποίησης που τονίζει τη σωματική εγγραφή του κοινωνικού δια μέσου της μίμησης, μιας διαδικασίας με την οποία οι κανόνες που ενυπάρχουν στο κοινωνικό περιβάλλον ενσωματώνονται στο άτομο. (Ζαϊμάκης, 2008:51)

• Η είσοδος στις υπεραποστάσεις

Η είσοδος στους δρόμους υπεραποστάσεων για τις συμμετέχουσες και συμμετέχοντες αποτέλεσε μια φυσική συνέχεια της έξης, μια δοκιμή, μια πρόκληση, μια ευκαιρία αναζήτησης των προσωπικών ορίων και μια γνωριμία με το ξεχωριστό-διαφορετικό πέρα από τα συνηθισμένα. Τέτοιες μοιάζουν πια οι μικρότερες αποστάσεις όπου έχουν «υπηρετήσει» στην πλειοψηφία τους οι περισσότεροι για πολλά χρόνια και σε μεγάλο βαθμό. Είναι ευκαιρία να δοκιμάσουν νέες προκλήσεις, στις οποίες οι περισσότεροι εντάσσουν μάλιστα το Σπάρταθλον. Η επιμονή των συνομιλητών μου γύρω από τον αγώνα

του Σπαρτάθλου υποδηλώνει την υψηλή επιρροή που ασκούν οι ιδέες περί αξίας και «ηρωικής» προσπάθειας στο πεδίο.

Εν προκειμένου για τους αθλητές των υπεραποστάσεων στη χώρα μας ο συγκεκριμένος αγώνας θεωρείται η κορυφαία αγωνιστική εκδήλωση και ίσως η συμμετοχή και ο τερματισμός σε αυτή να συντελεί στην εμβάπτιση κάποιου στο χώρο των υπεραποστάσεων. *«Οι περισσότεροι έχουμε ένα σκοπό, ένα στόχο σε έναν αγώνα στην κορωνίδα που λέω και εγώ το Σπάρταθλο.» (Ελένη, 54ετών).*

Ο Δημήτρης έχοντας τρέξει αρκετούς μαραθωνίους ήθελε να δοκιμάσει κάτι με μεγαλύτερη διάρκεια με το σκεπτικό κάποια στιγμή να μπει στο Σπάρταθλο, έναν αγώνα με ιδιαίτερο συμβολικό κύρος, όπως αναδεικνύεται από τα λεγόμενα των συνομιλητών μου. Αυτά που επίδρασαν εξίσου καταλυτικά για τον ίδιο ήταν ένα βιβλίο και ένα ντοκιμαντέρ σχετικό με τον «μύθο» του αγωνίσματος, τον Γιάννη Κούρο.

« ...Για να δοκίμασω πιο πολύ μια απόσταση μεγαλύτερη από το μαραθώνιο και για να φτάσω κάποια στιγμή να τρέξω το Σπάρταθλο. Γιατί είχα δει κάποια στιγμή και ένα ντοκιμαντέρ, και είχα διαβάσει ένα βιβλίο του Κούρου και μου φαινότανε όλη αυτή η διαδικασία πολύ ενδιαφέρουσα» (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Χρήστος μετά από δεκάδες μαραθωνίους ένιωσε την ανάγκη να δοκιμάσει σταδιακά να μπει σε μεγαλύτερες αποστάσεις με το μυαλό του πάντα στο Σπάρταθλον.

«Το κίνητρο να μπω ήταν ότι μετά από 23 μαραθωνίους ήθελα να κάνω κάτι άλλο, είχα βάλει στο μυαλό μου ότι θέλω να κάνω το Σπάρταθλο βρε παιδί μου...» (Χρήστος, 42 ετών).

Και η Ελένη χρόνια αθλήτρια με επιτυχία σε όλες τις αποστάσεις και με πολλές συμμετοχές σε μαραθωνίους δρόμους είχε κουραστεί και βρήκε στις υπεραποστάσεις το κίνητρο του διαφορετικού.

«...Έχοντας τρέξει μαραθώνιο μια δυο τρεις... είχα κουραστεί και πρώτη φορά ο Τ. Σ κάνει αγώνα 100 km και λέω επιτέλους κάτι διαφορετικό. Κοίτα είχα τρέξει τόσο πολλούς μαραθωνίους που πλέον μου άρεσε να τρέχω παραπάνω... όταν ξεκίναγε μια υπεραπόσταση έλεγα Παναγία μου να μην τελειώσει ποτέ τόσο πολύ ..» (Ελένη, 54 ετών).

Το να προκαλέσει τον εαυτό του για το που μπορεί να φτάσει ήταν το κίνητρο για τον Κώστα *«...Ξεκίνησα να κάνω ένα μαραθώνιο και μετά άρχισε να μου ανοίγει η όρεξη δηλαδή έκανα ένα 60 αρι, ένα 80αρι, ένα 90αρι και έφτασα μέχρι τα 160.Το κίνητρο εεεεμ ήταν να*

προκαλέσω τον εαυτό μου καταρχήν, η πρόκληση του εαυτού βρε συ....Μέχρι πού μπορώ να φτάσω, αυτό ήταν το κίνητρο.» (Κώστας, 43 ετών).

Η Σοφία επηρεασμένη από ένα φίλο που έτρεχε υπεραποστάσεις και μετά από την δική της συμμετοχή σε μαραθωνίους ήθελε να δει από την μία που μπορεί να φτάσει το ανθρώπινο σώμα και από την άλλη να βιώσει νέες προκλήσεις.

« Λίγο η περιέργεια λίγο ο θαυμασμός για την προσήλωσή του φίλου μου και το που μπορεί να φτάσει το ανθρώπινο σώμα με έκανε να δοκιμάσω και εγώ, και το δοκίμασα την επόμενη χρονιά. Ήταν ο πρώτος μου αγώνας 100 χιλιομέτρων στην Ψάθα, γενικά μου αρέσει να δοκιμάζω διαφορετικά πράγματα στο τρέξιμο και να βρίσκω νέες προκλήσεις» (Σοφία, ετών 48).

Η πρόκληση απαντά συχνότερα στο γιατί οι συνομιλητές και συνομιλήτριές μου παίρνουν μέρος σε αυτού του είδους τους αγώνες και πολλές φορές επιθυμούν να προχωρήσουν περισσότερο, να ολοκληρώσουν πιο σκληρούς αγώνες και να κατακτήσουν πιο απαιτητικούς προσωπικούς στόχους. Συνεχίζουν να προκαλούν λοιπόν τον εαυτό τους και σπρώχνουν τα όριά τους χτίζοντας την αυτοπεποίθησή τους και λαμβάνοντας τεράστια χαρά και ικανοποίηση μέσα από την επίτευξη των στόχων αυτών.

Τα κίνητρα για τρέξιμο σε μικρότερες αποστάσεις στηρίζονται συνήθως σε εξωτερικές επιρροές (λ.χ σωματική ευεξία, αύξηση της απόδοσης, ανταγωνισμός). Αντίθετα στις υπεραποστάσεις τα κίνητρα είναι ενδογενή (π.χ.νόημα ζωής,) και σχετίζονται με την αντιμετώπιση της πρόκλησης των ανθρώπινων ορίων (Gorichanaz, 2016:365).

Ως μια φυσική συνέχεια της «έξης» που έχουν όλα αυτά τα χρόνια στο χώρο του αθλητισμού είτε με τη μορφή των μικρότερων αποστάσεων είτε με την μορφή των πολύωρων ορειβατικών και πεζοπορικών δραστηριοτήτων οι δύο επόμενες συνομιλήτριες εξηγούν πως μπήκαν τελικά στις υπεραποστάσεις.

Η Κατερίνα με αρκετές συμμετοχές σε αγώνες 10km και μαραθωνίων και κάτω από την επιρροή του κουμπάρου της αποφασίζει να δοκιμάσει σε αγώνες υπεραποστάσεων. «...Έτρεξα πρώτη φορά 50 km στην Πάρο, που ήταν ένας αγώνας πριν 15-18 χρόνια ξέρω εγώ πόσο πάνε, μετά ξανάτρεξα πάλι σε αυτό τον αγώνα κάνα δύο φορές και μετά πήγα και έτρεξα στον Ευχίδα σε ένα αγώνα που ήταν 107km. Εεεεε κόλλησα μετά με αποκορύφωμα το Σπάρταθλον νομίζω δεν έχει παραπάνω...» (Κατερίνα, 48 ετών).

Η Δέσποινα συνδύαζε για χρόνια το τρέξιμο μαραθωνίου με πολύωρες πεζοπορίες στο βουνό οπότε ήταν πολύ πιο κοντά στις συνήθειες της και στην φιλοσοφία της το τρέξιμο υπεραποστάσεων. Ένα αγώνισμα που όπως ξέρουμε όχι μόνο επιτρέπεται το περπάτημα αλλά πολλές φορές επιβάλλεται ως ενεργειακά πιο αποδοτικό.

«...Μαζί με τον μαραθώνιο παράλληλα, έκανα πάρα πολύ βουνό, δηλαδή πολύωρες πορείες. Οπότε μου ήταν λίγο πιο εύκολο όταν άκουσα για τον πρώτο υπερμαραθώνιο βουνού που έγινε στην Ελλάδα το 2007 στο Παρνεόστι στο Vergin forest , αααα λέω ωραία αυτό μου ταιριάζει θα πάω, οπότε πήγα εκεί την πρώτη φορά και μετά από το 2007 ασχολήθηκα αρκετά, δηλαδή κάθε φορά έβαζα στόχο να πηγαίνω σε ένα υπερμαραθώνιο, μου ήταν πιο κοντά σε μένα από άποψη φιλοσοφίας ότι θα πάω σε ένα υπερμαραθώνιο βουνού και ήξερα από την αρχή ότι δεν θα τρέξω, δεν ήτανε κάτι που θα τρέξω πολύ.» (Δέσποινα, 46 ετών).

Ο Σπύρος τέλος αποτελεί τον μοναδικό που δεν είχε χρόνια στο τρέξιμο και δεν μπορούμε να πούμε ότι οι υπεραποστάσεις προέκυψαν ως φυσική συνέχεια και ως επακόλουθο της συμμετοχής του στο πεδίο. Αντιθέτως, προερχόταν- όπως προαναφέραμε- από την πυγμαχία και με μόνο μια κούρσα 20km πιο πριν αποφάσισε να δηλώσει συμμετοχή σε αγώνα υπεραπόστασης κάτω από την περιέργεια και την πρόκληση για το άγνωστο.

« Το 2017 ξεκίνησα το τρέξιμο, γνώρισα κάποιους φίλους που θα τρέχαν σε ένα τοπικό αγώνα 20km και με βάλανε-και κάρφωσα κιόλας. Δεν είχα ιδέα από τρέξιμο, μπήκα δυνατά και πέτρωσαν τα πόδια μου, δεν ήξερα τι συμβαίνει. Ενθουσιάστηκα όμως με το τρέξιμο, άρχισα μετά να το ψάχνω χωρίς προπονητή. Κάθισα και έκανα χιλιόμετρα, λέω θα δηλώσω στο Πήλιο, μου λένε είσαι τρελός. Μετά από εικοσάρι μου λένε θα μπεις στο Ογδοντάρη; λέω, θέλω να το δοκιμάσω, λέω με φτιάχνει να τρέξω μια τόσο μεγάλη απόσταση να δω τι γίνεται.» (Σπύρος, 40 ετών).

5.1.2 Η νοηματοδότηση των σχέσεων μεταξύ των αθλουμένων στο πεδίο

Οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των ερασιτεχνών αθλητών στο πεδίο των δρόμων υπεραποστάσεων είναι κυρίως σχέσεις φιλικές και υποστηρικτικές, σχέσεις που στηρίζονται στην αλληλεγγύη και στην αλληλοβοήθεια με σκοπό να επιτευχθεί ο κύριος στόχος που είναι η υπερνίκηση των δυσκολιών και ο τερματισμός. Κάτι τέτοιο διέκρινα και με την παρουσία μου σε δύο αγωνιστικές εκδηλώσεις που παραβρέθηκα. Εκεί είδα αρκετά συχνά αθλητές να στηρίζουν ο ένας τον άλλον ανταλλάσσοντας λόγια ενθάρρυνσης αλλά

και είδη διατροφής, καθώς και τις ομάδες υποστήριξης να βοηθάνε, όχι μόνο τους δικούς τους αθλητές, άλλα και όποιους άλλους χρειάζονταν βοήθεια.

« Ο ένας βοηθάει τον άλλο πάρα πολύ και ειδικά τα support (ομάδες υποστήριξης). Έτσι μπορεί να έχουμε έναν αθλητή, αλλά παρόλα αυτά αν κάποιος άλλος υποφέρει λαμβάνει βοήθεια και ας μην είναι ευθύνη του δικού μας support. Δηλαδή εγώ βοήθησα 4 αθλητές και τερμάτισαν παρότι είχαν προβλήματα λόγω του ότι τρέχανε πρώτη φορά υπεραπόσταση και δεν ξέρανε. Τους λείπανε τα μαγνήσια, τα salt stics, δύο τρείς συμβουλές και ωπ αναστήθηκαν.» (Ελένη, 54 ετών).

Οι συμμετέχουσες και συμμετέχοντες στην έρευνα λοιπόν δε λειτουργούν ανταγωνιστικά ως προς τους άλλους αθλητές, και ούτε αναφέρονται στη νίκη ή στο ρεκόρ. Δρουν με γνώμονα την επίτευξη της κατάκτησης του ατομικού τους στόχου και τη χαρά και την απόλαυση της συμμετοχής. Η ευγενής άμιλλα κυριαρχεί στο πεδίο και η όποια διαφοροποίηση σε αυτό έχει να κάνει μόνο στους ελίτ αθλητές, δηλαδή σε αυτούς που είναι μπροστά και έχουν ως κύριο στόχο την ξεχωριστή διάκριση μέσω της επίδοσης.

Οι αθλητές είτε μέσω της ξεχωριστής διάκρισης, είτε μέσω απλά του τερματισμού χτίζουν το αθλητικό τους κεφάλαιο το οποίο συντελεί και στην δημιουργία και διατήρηση σχέσεων κοινωνικού κεφαλαίου. Ο Nettleton (2013) έδειξε πώς συνδέεται το αθλητικό και το κοινωνικό κεφάλαιο μέσα από κοινές εμπειρίες μεταξύ των δρομέων, μέσα από τον τρόπο που τις μοιράζονται (αναρτήσεις σε ιστολόγια, σε σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, ομιλίες σε podcast, συνεντεύξεις σε περιοδικά) οικοδομώντας έτσι ομαδικές ταυτότητες και χτίζοντας φιλίες.

Για τους αθλητές μας σημασία δεν έχει η νίκη άλλα η εμπειρία της συμμετοχής, το πεδίο το βλέπουν ως χώρο κοινωνικοποίησης άλλα και αλληλοβοήθειας με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό την ευγενής άμιλλα. Διακρίνουμε λοιπόν ένα πεδίο του αθλητισμού, που τουλάχιστον ένα μέρος του δε χαρακτηρίζεται από ανταγωνιστικές στάσεις και συμπεριφορές, αλλά κυριαρχεί η διάθεση για βοήθεια και υπερνίκηση των κοινών δυσκολιών.

«Τουλάχιστον για μένα προσωπικά, δεν παίζει κανένα ρόλο η νίκη σαν νίκη. Είναι περισσότερο η διαδικασία της εμπειρίας, του αγώνα και της πορείας μέχρι τον αγώνα, οπότε πάνω στη διαδικασία την ώρα του αγώνα το βλέπω αυτό σαν μια γιορτή. Και σαν μια ευκαιρία να γνωρίσω και άλλο κόσμο που ασχολείται με τις υπεραποστάσεις και να βοηθήσω και να

βοηθηθώ πάνω σε αυτό. Πάνω στον αγώνα νομίζω ότι υπάρχει ευγενής άμιλλα από τους περισσότερους.» (Δημήτρης, 42 ετών).

Η ευγενής άμιλλα χαρακτηρίζει το πεδίο των υπεραποστάσεων με εξαίρεση ίσως τους πρώτους που μπορεί να είναι πιο ανταγωνιστικοί. Επιπροσθέτως, στον χώρο αναπτύσσεται μια αλληλεγγύη η οποία προσφέρεται σε όποιον την έχει ανάγκη, φυσικά σε αυτό η Ελένη κάνει διαχωρισμό ότι κάτι τέτοιο δεν γνωρίζει να συμβαίνει σε αυτούς που κυνηγάνε τα ρεκόρ και την εξαιρετική επίδοση.

«Διακρίνω μια άμιλλα μεταξύ των αθλητών, η οποία ειλικρινά μόνο στις υπεραποστάσεις υπάρχει. Βέβαια δεν ξέρω για τους πρώτους, οι οποίοι κυνηγάνε χρόνους, αλλά υπάρχει ένα κομμάτι το οποίο εκεί στους μεσαίους χρόνους ο ένας βοηθάει τον άλλο πάρα πολύ. Υπάρχει λοιπόν στήριξη και αλληλεγγύη από όλους, τουλάχιστον πέρα από τους πρώτους, που ίσως να είναι πιο ανταγωνιστικοί και ειδικά στο Σπάρταθλο, που είναι η κορωνίδα των υπεραποστάσεων » (Ελένη, 54 ετών).

Ο Κώστας από την πλευρά του θεωρεί ότι οι δύσκολες εμπειρίες που βιώνουν μαζί με τους άλλους αθλητές βοηθάνε στην ανάπτυξη μιας κοινωνικότητας που πολλές φορές οδηγεί και στην ανάπτυξη φιλικών τους σχέσεων

«Νομίζω είναι οι κοινές εμπειρίες. Και μέσα στον αγώνα προλαβαίνεις να κάνεις παρέες. Εγώ μετά από κάθε αγώνα φεύγω με γνωριμίες. Όταν τραβάς τα ίδια ζόρια δένεσαι με τον άλλον ρε παιδί μου» (Κώστας, 43 ετών).

Όλο και περισσότεροι δρομείς λοιπόν σχεδιάζουν και συμμετέχουν σε κοινές εμπειρίες που θέλουν να τις βιώσουν συλλογικά. Όλο και περισσότεροι δρομείς μοιράζονται τις δικές τους ιστορίες και ακούν περισσότερο τις ιστορίες των άλλων. Μπορούμε να πούμε ότι είναι περισσότερο μια συλλογή ιστοριών παρά βραβείων (John Lacroix 2020). Μέσα από την αφήγηση των δικών τους ιστοριών και κατορθωμάτων οι αθλούμενοι δημιουργούν την δική τους συλλογικότητα.

Η Σοφία αναφέρεται και αυτή στις πολύ καλές σχέσεις που έχει με τους άλλους αθλητές και αθλήτριες και ότι βοηθάει ο ένας τον άλλον ιδιαίτερα όταν γνωρίζουν τους προσωπικούς τους στόχους.

«..Εξω θα έλεγα ότι έχω μια πολύ καλή σχέση, μες τον αγώνα ακόμα καλύτερα. Μέσα στον αγώνα ο καθένας κυνηγάει τον στόχο του και όταν γνωρίζεις το στόχο του άλλου προσπαθείς

να το βοηθήσεις να τον πετύχει, δηλαδή αλληλεγγύη υπάρχει πάρα πολύ αλληλεγγύη, που πιστεύω δεν υπάρχει στις μικρότερες αποστάσεις.» (Σοφία, 48 ετών).

Η Κατερίνα αναφέρεται παρομοίως στην ευγένεια και τον υγιή ανταγωνισμό που χαρακτηρίζει τον χώρο και τον σεβασμό που υπάρχει μεταξύ τους ως αποτέλεσμα του ότι όλοι έρχονται αντιμέτωποι με τις ίδιες δυσκολίες.

«..Υπάρχει μια ευγένεια είναι η αλήθεια. Τουλάχιστον όταν είσαι μπροστά, υπάρχει μια ευγένεια και ένας σεβασμός. Κι εσύ σέβεσαι αυτούς που ήδη κάνουν αυτό το πράγμα και αυτοί σέβονται εσένα.» (Κατερίνα, 48 ετών).

Η Δέσποινα αν και υπογραμμίζει τις πολύ καλές σχέσεις που έχει και αναπτύσσονται μεταξύ των αθλητών στο πεδίο, θεωρεί ότι αυτό δεν είναι αρκετό για να χαρακτηριστούν ως πραγματικές φιλίες, γιατί η έννοια της φιλίας είναι πιο βαθιά και προϋποθέτει πρόσθετα χαρακτηριστικά.

«Κοίτα έχω πάρα πολύ καλές σχέσεις με πολύ κόσμο. Οι σχέσεις που έχουν αναπτυχθεί γιατί έχουμε μοιραστεί πράγματα στη διάρκεια ενός αγώνα έχουν δημιουργήσει φιλίες, αλλά όπως πολύ καλά ξέρουμε αυτά τα πράγματα δεν φτάνουν, χρειάζεται να ταιριάζουν και άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας δυο ανθρώπων για να πάνε παρακάτω ή για να αναπτύξουν μια πραγματικά ισχυρή φιλία.» (Δέσποινα, 46 ετών).

Τέλος ο Σπύρος αναδεικνύει μια άλλη πλευρά του πεδίου, αυτή που κυριαρχεί στον ανταγωνιστικό και εμπορευματοποιημένο αθλητισμό και ίσως συνδέεται όλο και περισσότερο πια με τους αθλητές που κατατάσσονται στις μπροστινές θέσεις και στόχο έχουν την κατάκτηση της νίκης και του ρεκόρ.

«Οι ξένοι αθλητές που είναι φτασμένοι δεν ασχολούνται τόσο, δεν θα κάτσουν να σου μιλήσουν για να...στήνονται μπροστά...ξέρουν τι έχουν κάνει στην προπόνηση τους, ξέρουν τι θέλουν, μπαίνουν μπροστά, ξεκολλάει το ένα μεγάλο γκρουπ, ξέρω εγώ σε έναν αγώνα ορεινού τρεξίματος, 20-25 άτομα πόσοι είναι οι καλοί αθλητές, χτυπιούνται και όποιος αντέξει μέχρι το τέλος.» (Σπύρος, 40 ετών).

Στο σημείο αυτό, θα ήθελα να κάνω και μια σύντομη αναφορά στις έμφυλες σχέσεις που αναπτύσσονται στο πεδίο, ένα πεδίο που τα πρώτα χρόνια υπήρξε σε μεγάλο βαθμό εχθρικό προς το γυναικείο φύλο παράγοντας και αναπαράγοντας στερεοτυπικές αντιλήψεις και συμπεριφορές.

Οι γυναίκες αθλήτριες που μπήκαν πρώτες στο χώρο κάνουν λόγο για απαξιώτικές και προσβλητικές συμπεριφορές, για κυρίαρχες ηγεμονικές στάσεις από τους άνδρες θεωρώντας τους δρομους υπεραποστάσεων, χώρο αποκλειστικής ανδρικής κοινωνικότητας. Ένα χώρο που ίσως νοιώθανε ότι με την παρουσία της γυναίκας θα έχανε σε αξία και αίγλη και το όποιο «ηρωικό» τους κατόρθωμα θα έκπιπτε στην κατηγορία του γήινου και εφικτού.

« Τα πρώτα χρόνια ήταν πάρα πολύ δύσκολα. Οι υπεραποστάσεις θεωρούνταν ένα αντρικό πεδίο, το οποίο ήτανε άβατο για τις γυναίκες, όπως παλιά ο μαραθώνιος κάπως έτσι μετά στην Ελλάδα πέρασαν οι υπεραποστάσεις... Την εποχή εκείνη δεν υπήρχαν άλλες γυναίκες, και θεωρούσαν ότι τους κλέβω την δόξα, τους κλέβω ένα μερίδιο από αυτήν. » (Ελένη, 54 ετών).

Επίσης η τότε κυρίαρχη αθλητική κουλτούρα απέρριπτε την ύπαρξη μιας γυναίκας που να μπορεί να κάνει καλύτερες επιδόσεις από έναν άντρα ή που να καταφέρνει κάτι απαιτητικό και δύσκολο όπως π.χ το Σπάρταθλο

« 'Καλά πως θα πας εσύ να τρέξεις στο Σπάρταθλο' ενώ ο ίδιος δεν είχε δοκιμάσει ποτέ να τρέξει υπεραπόσταση. Ο άλλος γύρισε και μου είπε πώς είναι δυνατόν να κάνεις καλύτερο χρόνο από μένα; » (Δέσποινα, 46 ετών).

Η αύξηση των γυναικείων συμμετοχών στο πεδίο που επέφερε η ανάπτυξη συνολικά του δρομικού κινήματος και η βοήθεια των Μ.Μ.Ε και των εταιρειών που δραστηριοποιούνταν στο χώρο και είδαν το γυναικείο φύλο ως μια ευκαιρία για άνοιγμα της «αγοράς» οδήγησε σταδιακά στην «κανονικοποίηση» της γυναικείας παρουσίας στους δρόμους υπεραποστάσεων και στην αποδοχή-σεβασμό της ως αποτέλεσμα της επίτευξης των ίδιων απαιτητικών και δύσκολων στόχων.

«....Τα χιλιόμετρα είναι πάρα πολλά και ο σκοπός είναι κοινός δεν υπάρχει διαφορά αν ο αθλητής είναι άντρας ή γυναίκα, νομίζω η επίτευξη του κοινού στόχου φέρνει όλους τους αθλητές και τις αθλήτριες σε ένα κοινό παρονομαστή. » (Αντώνης, 66 ετών).

«Σε αυτές τις προσπάθειες όλοι το ίδιο είμαστε, αρκεί να καταφέρεις να τερματίσεις». (Χρήστος 42 ετών).

« Όταν τραβάς τα ίδια βάσανα ας πούμε και τις βλέπεις μέσα στο δάσος να σε προσπερνάνε , ανεξάρτητα ότι είναι γυναίκα της δείχνεις σεβασμό δεν μπορείς να κάνεις κάτι άλλο. » (Κώστας 43, ετών).

« Ξέρουν και αυτοί τις δυσκολίες και βλέπουν κι εμάς που μας θεωρούν εντός εισαγωγικών το 'αδύναμο φύλο', ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε και μας αποδέχονται και μας σέβονται. » (Κατερίνα, 48 ετών).

Οι γυναίκες αθλήτριες μπαίνοντας μέσα στο πεδίο των υπεραποστάσεων και λειτουργώντας κάτω από τους ίδιους κανόνες με τους άντρες, υπηρετώντας όσο καλύτερα μπορούν την ίδια σωματική πρακτική, ξεπερνώντας τα ίδια συναισθηματικά και σωματικά όρια και πετυχαίνοντας τους ίδιους συγχρόνως απαιτητικούς στόχους, καταφέρνουν να κερδίζουν τον σεβασμό και την αποδοχή των ανδρών. Συνοπτικά ακυρώνουν την δυϊστική αντίληψη των φύλων ενδυναμώνοντας ως κυρίαρχη ταυτότητα όχι την ανδρική ή γυναικεία, αλλά αυτή τις «υπερδρομέα».

5.1.3 Η συμμετοχή στο πεδίο και η απόκτηση «κεφαλαίων»

Η ενσώματη ικανότητα να αντέχουν οι δρομείς και να τερματίζουν μια μεγάλη και απαιτητική απόσταση αποτελεί μια μορφή σωματικού κεφαλαίου που έχει ιδιαίτερη αξία στην κουλτούρα των δρομέων υπεραποστάσεων. Αυτό παρέχει τη δυνατότητα εντός του πεδίου να αποκτούν συμβολικά και κοινωνικά οφέλη, και κάποιοι ελίτ ίσως και οικονομικές ανταμοιβές (Shilling, 2004).

Οι περισσότεροι συνομιλητές μας πέρα από την απόκτηση του σωματικού κεφαλαίου που είναι αποτέλεσμα των συστηματικών προπονήσεων και των αγώνων κάνουν λόγο για την απόκτηση ενός συμβολικού κεφαλαίου που έχει αντίκτυπο στο πεδίο, μιλάνε για την αναγνώριση, τον σεβασμό και το κύρος που απολαμβάνουν μέσα στο χώρο και αυτό τους οδηγεί και «προσκαλεί» στο να μεταδίδουν τις γνώσεις, τις εμπειρίες, και τα βιώματα τους στους νεότερους και πιο άπειρους αθλητές.

Ο Δημήτρης αναφέρει σχετικά με την αναγνώριση που έχει στο χώρο των δρομέων υπεραποστάσεων, « ...Απλά νοιώθεις ρε παιδί μου ότι με την παρουσία σου στο χώρο κάποιοι σε αναγνωρίζουν ότι σε ξέρουν ποιος είσαι, ότι να είναι αυτός. » (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Χρήστος μέσα από την συμμετοχή του στους δρόμους υπεραποστάσεων αποκτά συμβολικό κεφάλαιο που συνίσταται στην αναγνωρισιμότητα που δημιουργεί η επιτυχία του να τερματίζεις το Σπάρταθλο.

«Κοίταξε να δεις μπορώ να πω ότι εντάζει αν κάνεις έναν αγώνα όπως το Σπάρταθλο γενικά σε αναγνωρίζουν δεν μπορείς να πεις ότι είναι σαν να έχεις τερματίσει μααραθώνιο, σου λένε είσαι Σπαρταθλητής εντάζει;» (Χρήστος, 42 ετών).

Ο Κώστας κάνει μια αναφορά για το σωματικό και πνευματικό όφελος που έχει από την ενασχόληση του με τις υπεραποστάσεις και επικεντρώνεται και αυτός στο συμβολικό κεφάλαιο ως αποτέλεσμα της εμπειρίας που έχει στο χώρο και τη μετάδοση των γνώσεων στους νεότερους. Οι πιο νέοι αθλητές στο πεδίο συχνά απευθύνονται στους πιο έμπειρους για να αντλήσουν πληροφορίες και «μυστικά» για τους επερχόμενους αγώνες στόχους.

« Όφελος κυρίως στην υγεία, στην πνευματική και τη σωματική....Η εμπειρία τόσα χρόνια ας πούμε στο χώρο σε κάνει να και να συμβουλεύσεις δηλαδή μόνο που θα σου πει ο άλλος πάω σε αυτόν τον αγώνα και θα του πεις τον έχω κάνει απευθείας μπαίνει σε μια λογική να του πεις...τι έχεις συναντήσει τι έχεις δει; Γιατί κιόλας στις υπεραποστάσεις είναι μεγάλο κεφάλαιο, η εμπειρία δηλαδή αν τον έχεις ξανακάνει τον αγώνα, είσαι έμπειρος είναι πολύ μεγάλο πράγμα να το διαχειριστείς.» (Κώστας, 43 ετών).

Τα μέλη ενός πεδίου, αθλητές με συμβολικό κύρος μεταδίδουν τρόπους πρακτικής και θεωρίες που θεωρούνται κατάλληλες για την επιτυχία στον κοινωνικό τους κόσμο. Η εξοικείωση των ατόμων με αυτές τις πρακτικές γνώσεις και εμπειρίες παρέχουν μια αίσθηση της ασφάλειας και του «ανήκειν». Αυτή η αίσθηση της γνώσης και του ανήκειν μέσα σε έναν συγκεκριμένο κοινωνικό κόσμο δημιουργεί αυτό που ο Bourdieu ονόμασε κατάσταση «δόξας». Μια κατάσταση «δόξας» που επιβάλλει μια πρακτική πίστη στην εσωτερική λογική του πεδίου, η οποία δεν είναι μια συνειδητή προσκόλληση σε ένα σύνολο θεσμοθετημένων κανόνων, αλλά μάλλον μια κατάσταση του σώματος την οποία οι νεοεισερχόμενοι ή και πιο άπειροι αθλητές στο πεδίο οφείλουν να ακολουθούν (Bourdieu στο Lisahunter, Smith,W.,& emerald, E. 2014:17).

Ο Αντώνης μιλάει και αυτός με τη σειρά του για σωματικά και ψυχολογικά οφέλη και για το αποκτηθέν συμβολικό κεφάλαιο με τη μορφή του σεβασμού από την πλευρά των άλλων «παιδιών» που τρέχουν μαζί.

« Είχα τεράστια, καταρχάς σωματικά οφέλη, ένα το κρατούμενο. Μετά θεωρώ ότι με ωφέλησε πάρα πολύ σαν άνθρωπο στην ψυχολογία μου, στην ιδιοσυγκρασία μου, στο πώς δημιουργήθηκε η προσωπικότητά μου. Εγώ θα μιλήσω για την προσωπική μου εμπειρία. Εγώ έχω αισθανθεί την εκτίμηση και το σεβασμό των φίλων μου και των παιδιών με τα οποία τρέχω. Είμαι ευγνώμων για το ας πούμε σεβασμό εντός εισαγωγικών που δεν ξέρω πώς να το πω και για την αγάπη την οποία μου έχουν δείξει και έχω εισπράξει από αυτά τα παιδιά.»

Η Σοφία κάνει λόγο για τα σωματικά οφέλη που έχει αποκτήσει μιλώντας τόσο για την αλλαγή της εικόνας της όσο και για την υγεία του οργανισμού της. Μέσα από το «χωρίς να κάνω τίποτα υπερβολικό» αναδεικνύεται το πως μια δραστηριότητα που είναι πολύωρη-πολυήμερη, κουραστική πολλές φορές και επιζήμια για την υγεία των δρομέων βιώνεται από τους ίδιους ως κάτι απλό, φυσικό, κάτω από την επιρροή του κυρίαρχου λόγου περί υγείας που προβάλλει αυτές τις δραστηριότητες ως κάτι το υγιές και το φυσιολογικό για τον μέσο αθλούμενο (Foucault , 2013).

«Σωματικά κοιτώντας παλιές φωτογραφίες μου πριν από 10 χρόνια, βλέπω ότι έχει αλλάξει πάρα πολύ το σώμα μου. Ενώ όλοι μου λένε πω πω έχεις αδυνατίσει, τα κιλά μου είναι ίδια, έχει αλλάξει νομίζω η κατανομή του λίπους με την μυϊκή μάζα, χωρίς να κάνω τίποτα υπερβολικό.»

Η ίδια πιστεύει ακράδαντα στη χρησιμότητα του συμβολικού κεφαλαίου που έχει αποκτήσει με τα χρόνια εμπειρίας στον χώρο και νιώθει την ανάγκη να μεταδώσει στους νέους αθλητές-αθλήτριες τις δικές της γνώσεις.

«Έχω αρκετές βραβεύσεις, αρκετή αναγνώριση δηλαδή μου ζητούν συχνά να γράψω κάποιο άρθρο για κάποια ιστοσελίδα και δηλαδή χαίρομαι που είμαι πάντα της άποψης ότι η γνώση πρέπει να μοιράζεται » (Σοφία, 48 ετών).

Εύλογα μπορεί να συμπεράνει κανείς ότι όλη αυτή η διαδικασία ανταλλαγής γνώσεων και εμπειριών γύρω από την προπόνηση και τον κοινωνικό χώρο των υπεραποστάσεων δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των αθλητών και ταυτόχρονα αποτελεί την εκδήλωση του ίδιου *habitus*.

Η Δέσποινα κάνει λόγο για το χτίσιμο ενός σημαντικού σωματικού κεφαλαίου με το οποίο μπορείς να κινηθείς απέναντι σε νέες προκλήσεις και για ένα συμβολικό κεφάλαιο που ίσως να έχει αποκλειστικά, μέσα στο πεδίο.

«... Το κεφάλαιο που χτίζεις σίγουρα αν θέλεις να ασχοληθείς με τις υπεραποστάσεις είναι ότι έχεις πολλά χιλιόμετρα στα πόδια σου και πας λίγο πιο άνετα σε επόμενες προκλήσεις. Αυτό είναι κεφάλαιο σημαντικό είναι εμπειρία και μέσα από την εμπειρία ξέρεις πολύ καλά ότι μπορείς να την χρησιμοποιήσεις για επόμενες προκλήσεις » (Δέσποινα, 46 ετών).

Η Ελένη επισημαίνει την απόκτηση συμβολικού κεφαλαίου λόγω του ότι ήταν η πρώτη που μπήκε στον χώρο, άλλα και για το ότι ξεχώριζε.

«..Επειδή είμαι η πρώτη που μπήκα στο χώρο και επειδή ξεχωρίζω κιόλας με αναγνωρίζουν., Θα δεις να το λένε τακτικά στις απονομές. Με φωνάζουν να κάνω απονομές. Ναι και αναγνωρισιμότητα μέσα από όλα αυτά που έχω κάνει υπάρχει...Η αλήθεια είναι ότι πάρα πολλοί δεν το ξέρανε και πάρα πολλοί που το μαθαίνουνε με σέβονται. Με κοιτάνε έτσι λίγο με δέος και είναι μια ηθική ικανοποίηση.» (Ελένη, 54 ετών).

Ο Σπύρος επιβεβαιώνει και αυτός με την σειρά του την ύπαρξη και δημιουργία λόγω της συμμετοχής του στο πεδίο ενός σημαντικού συμβολικού κεφαλαίου μιλώντας για μια πρωτόγνωρη αναγνώριση που συνέβη ειδικά μετά την επιτυχία του στο Σπάρταθλο.

«..Σίγουρα υπάρχει μεγάλη αναγνώριση. Τώρα που τερμάτισα το Σπάρταθλο, ο κόσμος με αγκάλιασε πάρα πολύ με έπαιρναν τηλέφωνο ήταν κάτι πρωτόγνωρο για μένα. Δεν περίμενα δηλαδή να είναι τόσο ζεστός ο κόσμος με το Σπάρταθλο Είχε 23 χρόνια να βγει Έλληνας αθλητής πρώτος και ίσως να έπαιξε και αυτό το ρόλο του. Είχε μεγάλη αναγνώριση το Σπάρταθλον, με βοήθησε πάρα πολύ, οπότε το είδα και εγώ διαφορετικά...υπήρξαν βραβεύσεις με καλούσαν να με τιμήσουν συνεντεύξεις πάρα πολλές που δεν είχα συνηθίσει με τους αγώνες βουνού...είχε πολύ αναγνώριση σαν αγώνας. » (Σπύρος, 40 ετών).

Όλοι αυτή η αναγνώριση τον έκανε να δει διαφορετικά και την στρατηγική του στο πεδίο και άρχισε να επιλέγει αγώνες με μεγάλη αναγνωρισιμότητα και ανταγωνισμό που η όποια διάκριση σε αυτούς τους αγώνες θα του πρόσδιδαν ισχυρότερο συμβολικό κεφάλαιο και ίσως περισσότερα οικονομικά οφέλη (Bourdieu στο Λελεδάκης, 2010:403).

« Μετά το Σπάρταθλο θέλησα να κυνηγάω καλούς αγώνες τους δυνατούς αγώνες , και με καλούς αθλητές, δε μου λέει να πάω να τρέξω ένα αγώνα τώρα και να βγω πρώτος στην Ελλάδα σε κάποιον μικρό αγώνα.» (Σπύρος, 40 ετών).

5.1.4 Ο ρόλος του οικονομικού κεφαλαίου στον τρόπο άσκησης του αθλήματος

Τον κρίσιμο ρόλο που παίζει η ύπαρξη και κατοχή οικονομικού κεφαλαίου ως προς τον τρόπο άσκησης του αθλήματος αναφέρουν emphatically όλοι οι συνομιλητές μας. Χαρακτηρίζουν την έλλειψη του οικονομικού κεφαλαίου περιοριστικό παράγοντα και ως εκείνο που κρίνει σε μεγάλο βαθμό το πώς κινούνται στο πεδίο και ως προς τι επιλογές μπορούν να κάνουν. Σύμφωνα και με τον Bourdieu το οικονομικό κεφάλαιο υπονομεύει σε μεγάλο βαθμό την αυτονομία των πεδίων και συντελεί στην αλλοίωση της δομής και του

χαρακτήρα τους, ενώ ταυτόχρονα αλλάζει και τον τρόπο λειτουργίας των ατόμων μέσα σε αυτά (Bourdieu στο Duncan, 2018:21).

Πώς άραγε οι ίδιοι οι συνομιλητές μου αντιλαμβάνονται τη σημαντικότητα του οικονομικού κεφαλαίου για τη λειτουργία τους στο πεδίο;

Ο Χρήστος κάνει λόγο για ένα ακριβό σπορ με την έννοια ότι πρέπει πέρα από τα έξοδα μετακίνησης, να καλύψεις και τα έξοδα υποστήριξης όπως και την συμμετοχή σου στους αγώνες που συνήθως δεν είναι και τόσο φθηνή.

«Οι αγώνες *ultra* είναι ακριβοί, είναι ακριβοί σαν σπορ... έχουν κόστος σε σχέση με ένα κοινό αγώνα όπως είναι ένας μαραθώνιος ας πούμε.» (Χρήστος, 42 ετών).

Ο Αντώνης μιλάει για την αναγκαιότητα ενός κατάλληλου εξοπλισμού που σημαίνει ότι υπάρχει και το αντίστοιχο κόστος,

«Νομίζω είναι περιοριστικό πολύ. Αν και το τρέξιμο είναι ένα αγώνισμα που δεν χρειάζεται τον τεράστιο εξοπλισμό που χρειάζονται τα υπόλοιπα αγωνίσματα, παρόλα αυτά θέλει να έχεις έναν εξοπλισμό, θέλεις ένα καλό ζευγάρι παπούτσια, θέλεις ας πούμε κάποια ρούχα τα οποία να είναι..... Θέλουμε καλό εξοπλισμό γιατί οι συνθήκες στο περιβάλλον είναι πολλές φορές δύσκολες και απρόβλεπτες. Άρα πρέπει να τα έχεις αυτά, επομένως δεν είναι ένα αγώνισμα, το οποίο φοράω ένα σορτσάκι ένα παντελονάκι και τρέχω, αυτό μπορεί να γίνετε εδώ στη γειτονιά άλλα όταν θέλεις να τρέξεις ένα τέτοιο αγώνα θα πρέπει να έχεις έναν κατάλληλο εξοπλισμό» (Αντώνης, 66 ετών).

Η γνώμη του Σπύρου φανερώνει την εξέχουσα σημασία Σπύρος που έχει ο οικονομικός παράγοντας για τον τρόπο άσκησης του αθλήματος.

«Είναι αλλιώς να έχεις μια ευχέρεια χρημάτων. Δηλαδή να έχεις ένα μπάτζετ 5-10.000 και να μπορείς να βγεις έξω να είσαι άνετος και αλλιώς είναι να πηγαίνεις με το σταυρό στο χέρι, θα μου δώσουν 500 € και τότε θα μου τα δώσουν. Ξέμεινα τι θα κάνω.» (Σπύρος, 40 ετών).

Στο σημείο αυτό να πω ότι αναδεικνύεται ξεκάθαρα η οικονομική εξάρτηση των αθλητών από τους χορηγούς και τις εταιρείες αθλητικών ειδών που δραστηριοποιούνται στο χώρο όσον αφορά τον σχεδιασμό και υλοποίηση των αγωνιστικών τους σχεδίων, εφόσον θέλουν να διεκδικήσουν κάτι καλύτερο και να συμμετέχουν και σε αγώνες του εξωτερικού. Άρα βλέπουμε να δημιουργείτε στο πεδίο μια διαφοροποίηση μεταξύ των αθλητών-αθλητριών που έχουν κάποιους χορηγούς ή το οικονομικό κεφάλαιο και μπορούν μέχρι ένα βαθμό να

τρέξουν και σε αγώνες στο εξωτερικό και σε αυτούς που δεν έχουν χορηγούς ή ιδίους πόρους και αναγκαστικά περιορίζουν τις αγωνιστικές τους επιλογές.

Η Δέσποινα επιβεβαιώνει με τη σειρά της ότι η ενασχόληση με τις υπεραποστάσεις αποτελεί ένα ακριβό σπορ

« Οι αγώνες των υπεραποστάσεων είναι γνωστό ότι είναι δαπανηροί και στην προετοιμασία, δηλαδή στον εξοπλισμό. Η συμμετοχή στις περισσότερες φορές των περιπτώσεων απαιτεί ένα αρκετά μεγάλο ποσό, οπότε εγώ προσωπικά όταν αποφασίζω να πάω σε έναν αγώνα υπεραπόστασης, το βλέπω λίγο μακροπρόθεσμα, και προγραμματίζω τα οικονομικά μου, τώρα άλλοι αθλητές επειδή πλέον τα οικονομικά τους έχουν δυσκολέψει πολύ θα χρειαστεί να αφήσουν πίσω, άλλες υποχρεώσεις. Αλλά και εγώ δεν μπορώ να πάω σε ένα αγώνα στο εξωτερικό για παράδειγμα, κάποιος πρέπει να πληρώσει τα έξοδά μου. » (Δέσποινα, 46 ετών).

Από τα παραπάνω διαπιστώνουμε λοιπόν πως οι αθλητικοί αγώνες και κατ' επέκταση οι αθλητικές εμπειρίες είναι συσκευασμένες ως εμπορεύματα που μπορεί να τις αποκτήσει όποιος θα πληρώσει και το ανάλογο οικονομικό τίμημα (Roberts, 2006:171). Οι υπόλοιποι που δεν μπορούν να πληρώσουν το αντίστοιχο οικονομικό τίμημα βιώνουν τον κοινωνικό αποκλεισμό από τον οργανωμένο χώρο του τρεξίματος υπεραποστάσεων.

Η Σοφία αποκαλύπτει πως για αυτήν δεν υπήρξε ποτέ εμπόδιο το οικονομικό κεφάλαιο ώστε να συμμετέχει σε αγώνες

«Εντάξει, νομίζω ότι και έναν αγώνα στο εξωτερικό αν θελήσει κάποιος να κάνει το χρόνο. Δεν είναι τρελό το ποσό. Τώρα μιλάμε για κάποιον που έχει μια δουλειά. Εμένα δεν υπήρξε ποτέ εμπόδιο δηλαδή. » (Σοφία, 48 ετών).

Ταυτόχρονα όμως δεν απέφυγε να τονίσει ότι είναι πολυέξοδοι οι αγώνες υπεραποστάσεων και σίγουρα απευθύνονται σε ανθρώπους που έχουν εργασία και δεν είναι άνεργοι.

« Όποιος θέλει να μπαίνει σε 2 αγώνες το χρόνο μεγαλώνουν τα έξοδα, γιατί οι μεγάλοι αγώνες είναι που έχουν έξοδα » (Σοφία, 48 ετών).

Η ίδια υπογράμμισε ότι μπορεί να υπάρχουν έντονες δυσκολίες σε πολλούς συναθλητές της.

«Ναι, η αλήθεια είναι ότι όσους γνωρίζουμε που είναι από χαμηλότερη οικονομική τάξη, ξέρουμε ότι δυσκολεύονται. Πολλές φορές, όταν βλέπουμε ότι κάποιος μπορεί να αγαπάει κιόλας το τρέξιμο και θέλει βοηθάμε... έχουμε βοηθήσει παρά πολλές φορές.... μεταξύ μας

έχουμε πάρει δώρο παπούτσια, έχουμε δώσει τα χρήματα για την συμμετοχή σε αγώνα, να βοηθήσουμε κάποιον να μπορέσει να συμμετάσχει.»

Κλείνει μάλιστα αναφέροντας ότι έχει ουσιαστικά αρκετά έξοδα όπως κάθε ενασχόληση του ελεύθερου χρόνου.

«...Εννοείται, δεν είναι ένα παπούτσι, αλίμονο. Είναι διατροφή, είναι βιταμίνες, ο προπονητής που θες, το τιμ που θες, ένα ταξίδι που θα κάνεις στο εξωτερικό για να πάρεις μια ακόμα μεγαλύτερη εμπειρία και συμβαίνει σε όλους τους χώρους του αθλητισμού και γενικά σε ότι ενασχόληση κάνεις στον ελεύθερο χρόνο σου.» (Σοφία, 48 ετών).

Τέλος η Κατερίνα «φυσικοποιεί» την έλλειψη οικονομικού κεφαλαίου και προσπαθεί με αυτό το δεδομένο να προχωρήσει.

«Κοίταξε να δεις, όχι δεν με σταματάει εντάξει, θέτεις τα όριά σου και σε αυτό πας βάση με την οικονομική άνεση που έχεις και θα ζεις με αυτό, δεν μπορείς να κάνεις διαφορετικά με αυτό πορεύεσαι.» (Κατερίνα, 48 ετών).

Εκείνη αναγνωρίζει, ωστόσο, το τι διαφορετικό θα μπορούσε να κάνει αν είχε οικονομική άνεση.

«...Ναι σίγουρα με μπλοκάρει γιατί άμα είχα την οικονομική άνεση θα είχα κάνει πολύ περισσότερα πράγματα.....κοίταξε θα ήθελα να τρέξω τον αγώνα που είναι στην έρημο, αυτό που είναι 7 μέρες τον Marathon des sables, αυτό θα μου άρεσε γιατί είναι πρόκληση » (Κατερίνα, 48 ετών).

Βλέπουμε λοιπόν πως καταρρίπτεται ο κυρίαρχος λόγος περί μιας οργανωμένης αθλητικής δραστηριότητας ανοικτής και προσβάσιμης σε όλους. Η έλλειψη οικονομικού κεφαλαίου περιορίζει κατά πολύ τις επιλογές των αθλουμένων και πολλές φορές καθορίζει τον τρόπο άσκησης της συγκεκριμένης αθλητικής πρακτικής καθώς και την συμμετοχή ή όχι σε κάποιες αθλητικές διοργανώσεις (Nilson, et.all 2021). Συνεπώς αντί να αναφερόμαστε σε έναν χώρο που προωθεί την ισότιμη ένταξη και την καθολική συμμετοχή μιλάμε για ένα κοινωνικό πεδίο που δημιουργεί περαιτέρω κοινωνικές ανισότητες και αποκλεισμούς.

Στο σημείο αυτό αξίζει να επισημανθεί ότι πέρα από το οικονομικό κεφάλαιο που παίζει μεγάλο ρόλο για την συμμετοχή των αθλητών και αθλητριών στους αγώνες υπεραποστάσεων, υπάρχουν δύο άλλοι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την δυνατότητα εισόδου ή μη σε αυτούς και που δυστυχώς δεν παρουσιάζονται πουθενά στα

έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα που ασχολούνται με τον χώρο. Πρόκειται για την ύπαρξη ή μη ελεύθερου χρόνου, καθώς και το να μπορεί κάποιος να υποβάλει το σώμα του στην διαδικασία της προπόνησης μετά από μια εξαντλητική μέρα. Προϋποθέσεις που δεν υφίστανται σε όσους-όσες εργάζονται σε σκληρές σωματικές εργασίες και προσπαθούν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Αυτοί οι δύο λόγοι λοιπόν απαντούν σε μεγάλο βαθμό στο γιατί οι δρόμοι υπεραποστάσεων αποτελούν ένα άθλημα των μεσαίων και ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων και όχι της εργατικής τάξης (Baxter, 2021). Φυσικά οι κυρίαρχοι νεοφιλελεύθεροι ιδεολογικοί μηχανισμοί που καθορίζουν και την κουλτούρα του πεδίου κάνουν λόγο για το γνωστό μότο της «ατομικής ευθύνης» και της ατομικής επιλογής, δηλαδή το «Όποιος θέλει μπορεί» αφήνοντας έτσι στην αορατότητα τους κοινωνικούς, οικονομικούς, έμφυλους και πολιτισμικούς παράγοντες που παράγουν και αναπαράγουν τους παραπάνω κοινωνικούς αποκλεισμούς.

Στο ερώτημα αν οι συνομιλητές και συνομιλήτριες μας, αποκτούν κάποιο οικονομικό κεφάλαιο μέσα από την συμμετοχή τους στους δρόμους υπεραποστάσεων, όλοι κάνουν λόγο ότι δεν προκύπτει κάτι τέτοιο, με εξαίρεση τον Σπύρο που ως ελίτ αθλητής έχει αρχίσει να έχει κάποια μικρά οικονομικά οφέλη ως αποτέλεσμα της προσέγγισης του από κάποιους χορηγούς λόγω των εξαιρετικών του επιδόσεων.

«...Προς το παρόν μου καλύπτουν τα έξοδα για τους αγώνες και τα εισιτήρια...τόρα έκανα το εικοσιτετράωρο και με στήριξε ηΌτι είπαμε αυτό 100% με τον αγώνα με τα εισιτήρια με αυτά όλα.» επίσης νοσηματοδοτεί και την αξία του να υπάρχει αυτό το οικονομικό όφελος.

«Έτσι είναι αλλιώς να έχεις ένα μπάτζετ και να είσαι πιο χαλαρός ρε παιδί μου και αν κάνεις αγώνες και κερδίζεις, να σου λένε, ξέρω εγώ σου δίνω 5- 10.000 € για τους αγώνες σου. Είναι ένα κίνητρο κακά τα ψέματα. Εννοείται όμως ότι υπεραποστάσεις δεν θα τρέξεις για τα λεφτά. Αλλά είναι ένα κίνητρο που σε κρατάει ζεστό.» (Σπύρος 40 ετών).

«Εννοείται ότι υπεραποστάσεις δεν θα τρέξεις για τα λεφτά.»

Μέσα από την πρόταση αυτή ο Σπύρος επιβεβαιώνει την κουλτούρα που επικρατεί ακόμα και σήμερα στο χώρο των υπεραποστάσεων παρά την σταδιακή είσοδο των χορηγών, περί ενός ρομαντικού αθλήματος που δεν βασίζεται στα χρήματα αλλά στην αναζήτηση των προσωπικών ορίων και στην πρόκληση των αγωνιστικών εμπειριών.

5.2 Καλλιεργώντας το σώμα και το πνεύμα μέσα στο δρομικό κίνημα

Οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες δρομείς μέσα από την εκφορά του λόγου τους αναδεικνύουν την σημαντικότητα της συνεργασίας, μυαλού και σώματος προκειμένου να επιτευχθεί ο στόχος. Θεωρούν ότι η επιτυχής ολοκλήρωση των πολύωρων προπονήσεων και των αγώνων δεν είναι κάτι που επαφίεται μόνο στο σώμα άλλα αποτελεί μια αρμονική λειτουργία σε σωματικό-ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο, φέρνοντας έτσι στο προσκήνιο και την έννοια του «ολικού ανθρώπου» (Mauss, 2004:193).

Ο νους και το σώμα λοιπόν συνομιλούν και αλληλοεπιδρούν διαρκώς, βοηθώντας τους δρομείς να κατανοήσουν την σωματική και ψυχολογική τους κατάσταση, και ταυτόχρονα να πάρουν τις κατάλληλες αποφάσεις που θα βοηθήσουν να επιτευχθεί πιο εύκολα ο επιθυμητός στόχος.

5.2.1 Το σώμα και το μυαλό ως παράγοντες επίτευξης του στόχου

Οι συνομιλητές-συνομιλήτριες μας μέσω της συστηματικής προπόνησης-προετοιμασίας γνωρίζουν τον εαυτό τους και ταυτόχρονα τις απαιτήσεις του αγωνίσματος τους, μιλάνε όχι μόνο για τα σωματικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχουν ανεπτυγμένα προκειμένου να τα καταφέρουν άλλα και για τα παιχνίδια του μυαλού που πρέπει να είναι σε θέση να τα τιθασεύσουν και να τα οδηγήσουν εκεί που θέλουν αυτοί σύμφωνα με τον προσωπικό τους στόχο.

«Κοίτα όταν ξεκινάς να τρέξεις το σώμα το ξεσηκώνεις.... το πρώτο πράγμα που σου κάνει και αυτό ρε παιδί μου είναι να πει θέλω την ηρεμία μου.... δεν έχει όρεξη να μπει σε μια διαδικασία που θα το κουράσει . Οπότε εκεί πρέπει να ξέρεις λίγο τον εαυτό σου να ξέρεις ότι αυτό ας πούμε είναι το πρώτο σκαλοπατάκι που πρέπει να περάσεις, οπότε μετά ξέρεις αρχίζεις και παίρνεις μια ροή και τρέχει καλύτερα κάπως έτσι είναι και στον αγώνα μέσα.» (Κώστας, 43 ετών).

Η Δέσποινα θεωρεί πολύ σημαντικό το διάστημα της προπόνησης που πρέπει να γίνεται σχετικά ανώδυνα και τονίζει τη σχέση του μυαλού με το σώμα

« Κάνω την προπόνηση αυτή που πρέπει να κάνω για να μου βγούνε άνετα τα χιλιόμετρα του αγώνα, χωρίς να υποφέρω, χωρίς να ξυπνάω και να λέω πω πω είμαι κουρασμένη πώς θα πάω να κάνω προπόνηση. Το πιο σημαντικό για μένα είναι αυτό. Άρα είναι μάλλον

περισσότερο θέμα μυαλού και προσαρμογή να επιβληθεί στο σώμα στην προπόνηση παρά στον ίδιο τον αγώνα.» (Δέσποινα, 46 ετών).

Διαφαίνεται λοιπόν μέσα από τον λόγο των συνομιλητών και των συνομιλητριών ο χρησιμότερος ρόλος του μυαλού για την επιτυχή έκβαση των αγωνιστικών στόχων, ειδικά την στιγμή που το σώμα αρχίζει να υποφέρει και στέλνει σήμα για να διακοπεί η όποια προσπάθεια. Εκεί είναι όμως που παρεμβαίνει το μυαλό και ουσιαστικά οδηγεί τους υπερδρομείς στη γραμμή του τερματισμού.

Ο Αντώνης αναφέρεται στην ισορροπημένη εργασία που πρέπει να γίνει σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο

«Νομίζω ότι το αγώνισμα είναι αρκετά εγκεφαλικό. Θέλει μεγάλη ψυχολογική προσαρμογή, για αυτό χρειάζονται και οι πολύωρες προπονήσεις έτσι ώστε να είσαι σε θέση να μπορείς να διαχειρίζεσαι την ψυχολογική κόπωση, η οποία σου δημιουργείται λόγω του πολύωρου του αγωνίσματος. Παρομοίως και για το σώμα χρειάζεται και εκεί πέρα αντίστοιχη προετοιμασία ώστε να μπορεί να αντέξει όλη αυτή την προσπάθεια με το απαιτητικό τερν αλλά κυρίως νομίζω ότι άμα κάποιος δουλεύει τον σωματικό τομέα ταυτόχρονα δουλεύει και τον ψυχολογικό και τούμπαλιν αν δουλεύεις στον ψυχολογικό τομέα ταυτόχρονα δουλεύεις και το σωματικό αυτά πάνε παρέα είναι αλληλένδετα » (Αντώνης, 66 ετών).

Ο Σπύρος κάνει λόγο για την σχέση της σωματικής προετοιμασίας με την ψυχολογική διάθεση πιστεύοντας ότι μια καλή σωματική κατάσταση βοηθάει να έχεις και καλή ψυχολογία.

«Ε, κοίταξε το σώμα θα σε πάει μέχρι ένα σημείο. Εγώ θέλω να κάνω πολύ προπόνηση για να είμαι καλά στον αγώνα, να νιώθω καλά και μαζί έρχεται και το ψυχολογικό. Λέω ότι σωματικά είσαι καλά, έχεις κάνει αυτά; Άρα φτιάχνω και σιγά σιγά την ψυχολογία μου, οπότε όταν θα βάλω ένα στόχο σε έναν αγώνα, θα τρέχω για αυτό.» (Σπύρος 40 ετών).

Όπως αναφέρει και ο Γιάννης Κούρος:«Τα σωματικά σκαμπανεβάσματα έχουν ανάλογη επήρεια φέρνοντας ψυχολογικές τρικυμίες ή γαλήνη» διότι «το σώμα ανήκει στην ψυχή, αλλά και η ψυχή κατοικεί στο σώμα» (Κούρος , 1996:113-162).

Τέλος η Κατερίνα θεωρεί ότι σώμα και ψυχή θα συνεργαστούν αρμονικά αν υπάρχει ένας υψηλός στόχος

«κοίταζε ο στόχος σε βοηθάει πάρα πολύ σε όλα. Όταν βάλεις ένα στόχο και πεις θέλω να τον πετύχω, βάζεις τα δυνατά σου ψυχικά και σωματικά.» (Κατερίνα, 48 ετών).

Αναπόσπαστος λόγος σε όλους τους συνομιλητές και συνομιλήτριες μου είναι η συνεργασία του μυαλού και του σώματος ως κάτι το αλληλένδετο. Όταν το ένα υποφέρει έρχεται το άλλο να στηρίζει, πνεύμα και σώμα λοιπόν σε μια αγαστή συνεργασία προκειμένου να επιτευχθεί ο προσωπικός στόχος.

Στην προκειμένη περίπτωση, οι δρομείς αναπτύσσουν τις δικές τους σωματικές-πνευματικές τεχνικές μια ενσώματη και εξειδικευμένη γνώση. Πρόκειται για ενσωματωμένες έξεις που επιτρέπουν σε κάθε δρομέα να συσσωρεύει εμπειρίες, να τις αναστοχάζεται και μέσω αυτών να ανταπεξέρχεται καλύτερα σε κάθε δυσκολία που θα του προκύπτει (Crossley, 2001).

5.2.2 Τεχνικές σώματος

Προκειμένου οι συνομιλητές μας να βελτιώσουν την απόδοση και να πετύχουν τους στόχους τους προετοιμάζονται με συστηματικότητα και συνέπεια βασισμένοι σε προπονητικά-διατροφικά προγράμματα. Αναπτύσσουν τεχνικές σώματος προκειμένου να καταστεί πιο εύκολο το δύσκολο εγχείρημα τους. Σε όλο αυτό, σπουδαία κρίνεται η συμβολή των ανθρώπων-ειδικών που κατέχουν την γνώση, όπως προπονητές-έμπειροι αθλητές και διατροφολόγοι που υποστηρίζουν καθοδηγούν και επηρεάζουν την όποια προσπάθεια (Mauss, 2004).

Ο Δημήτρης επιθυμώντας να βελτιώσει την απόδοσή του ακολουθεί συγκεκριμένο προπονητικό πλάνο. Όπως μου αποκρίθηκε αναπτύσσει τεχνικές σώματος που βασίζονται πάνω στα πρότυπα της βιομηχανικής των κινήσεων με σκοπό την ελάττωση των τραυματισμών.

«Μου βάζει πρόγραμμα ο προπονητής μου και ακολουθώ, υπάρχει πρόγραμμα από την έναρξη της προετοιμασίας μέχρι την ημέρα του αγώνα....Ναι προσπαθώ να παρατηρώ λίγο στο τρέξιμο σε ποια κίνηση ακριβώς με ενοχλεί, τι με ενοχλεί και προσπαθώ λίγο να αλλάζω την τεχνική της κίνησης...προσπαθώ να τρέχω όσο καλύτερα μπορώ με βάση τη θεωρία της βάρδισης, της σωστής βάρδισης » (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Κώστας κάνει λόγο για μια συστηματικότητα στην προπόνηση κοιτώντας παράλληλα όμως και το θέμα της διατροφής.

« Ναι προπονούμαι με ένα πλάνο, έχω στο μυαλό μου ανά μήνα ανά δίμηνο να έχω μια προσαρμογή, έχω αλλάξει διατροφή, δηλαδή θέλω να σου πω ότι ναι το έχω ένταξη σε ένα ευρύτερο ας πούμε φάσμα της ζωής μου.» (Κώστας, 43 ετών).

Η Σοφία ακολουθεί και αυτή, με μεθοδικότητα το προπονητικό πλάνο και χρησιμοποιεί τεχνικές τόσο όσον αφορά την βελτίωση της προπόνησης όσο και της διατροφής.

« Τρέχω περίπου 5 φορές την εβδομάδα καμιά φορά τυχαίνει και 6 σε μια εύκολη εβδομάδα, είναι πολύ ωραία, έχω προπονητή, κάνω την αερόβια μου, κάνω τις διαλειμματικές μου , κάνω τα long run μου, τα fartlek μου »

«Κάνω καλό ζέσταμα, διατάσεις πάρα πολλές πριν και μετά τις προπονήσεις αυτά δεν τα αμελώ ποτέ που με βοηθάνε πάρα πολύ ενώ παράλληλα ακολουθώ μια πολύ ισορροπημένη διατροφή, λιγότερες καταχρήσεις που πιθανόν να έκανα αν δεν έτρεχα.») (Σοφία, 48 ετών).

Ο Αντώνης ακολουθούσε και αυτός προγράμματα τα οποία τα προσάρμοζε με βάση τις δικές του δυνατότητες και αγωνιστικούς του στόχους

«Εφάρμοζε επίσης την τεχνική της εξειδίκευσης στο πεδίο « Ναι ακολουθούσα κάποιες τεχνικές, κυρίως επειδή είχα την εξής αρχή που έλεγε το εξής, τι είναι αυτό που θες να κάνεις; Να τρέξει στο βουνό πολλές ώρες; Άρα λοιπόν, η προπόνηση μου ήταν προσαρμοσμένη πάνω σε αυτό, δηλαδή πολλές ώρες σε τερνέ τέλος πάντων, σε χώρο το οποίο προσομοίαζε με το με το χώρο που θα έτρεχα δηλαδή με το βουνό. » (Αντώνης, 66 ετών).

Ο Σπύρος μιλάει για προπονητικές μεθόδους που ακολουθεί κάτω από προπονητική καθοδήγηση καθώς και τεχνικές νοερής προπόνησης.

«Ναι ναι, θα κάνω διαλειμματικές ανηφόρες, θα κάνω διαλειμματικές στο στάδιο σίγουρα, σε αυτή τη φάση ακολουθώ όσο μπορώ αυτά που λέει ο προπονητής τώρα σε μεγάλα long run θα ξεφύγω κιόλας λίγο προς τα πάνω.» (Σπύρος, 40 ετών).

«Αρχίζω σιγά σιγά κάθε μέρα να σκέφτομαι τον αγώνα και να αρχίζω να τον τρέχω με το μυαλό. Τι θα κάνω εκεί, τι θα μου βγει εκεί όταν φτάσω στα 100 km στα 150 θα τρέξω έτσι, θα πρέπει να κρατηθώ, φτιάχνω ένα πλάνο μέσα στο μυαλό μου δυο 3 μήνες πριν από όταν κλείσω τον αγώνα. Μην πάω δηλαδή αδιάβαστος να το πω έτσι, λίγο πολύ να ξέρω τι θα γίνει

πότε όμως δεν μου έχει βγει αυτό που έχω σκεφτεί πάντα το αναπροσαρμόζω το ξαναφτιάχνω μέσα στον αγώνα. » (Σπύρος, 40 ετών).

Όλες αυτές οι τεχνικές που οι αθλούμενοι και οι αθλούμενες προσπαθούν να εντάξουν στην καθημερινή τους προετοιμασία με συστηματικότητα και επιμονή μπορούμε να πούμε ότι αποτελούν υπο μια έννοια στρατηγικές διαχείρισης του σώματος (Τζανάκης, 2015:14).

Η Δέσποινα δίνει μεγάλη σημασία στην προπόνηση και στις τεχνικές συγκέντρωσης πάνω στον αγώνα χρησιμοποιώντας όπως λέει κάποια mantra.

« Νομίζω ότι δουλεύω περισσότερο στη διάρκεια της προπόνησης για μένα σημαντικό είναι, να κάνω την προπόνηση αυτή που πρέπει να κάνω για να μου βγούνε άνετα τα χιλιόμετρα του αγώνα, χωρίς να υποφέρω. »

«Στον αγώνα προσπαθώ να είμαι όσο γίνεται περισσότερο συγκεντρωμένη αυτό περισσότερο το πετυχαίνω σε αγώνα ασφάλτινο γιατί στο βουνό επειδή μου αρέσει και πάρα πολύ η φύση, λίγο αφαιρούμε λίγο βλέπω εδώ , λίγο βλέπω εκεί δε το βλέπω ακριβώς σε διαδικασία αγώνα, γιατί ίσως περπατάμε και λίγο παραπάνω. Έτσι, ενώ στην άσφαλτο θες δε θες αναγκάζεσαι να τρέχεις, είσαι πιο, είσαι σε mood περισσότερο αγωνιστικό. Συνήθως αν δω ότι δεν μπορώ να συγκεντρωθώ, χρησιμοποιώ μάντρα. Δηλαδή μπορεί να χρησιμοποιήσω τους στίχους από ένα τραγούδι, να τους επαναλαμβάνω για να μπορέσω να κάνω το μυαλό μου, ξέρεις να επικεντρωθεί και να συνεχίσω να κάνω αυτό που κάνω. » (Δέσποινα, 46 ετών).

Η Κατερίνα αν και γενικά έκανε προπόνηση μόνη της για τον αγώνα πρόκληση όπως είναι το Σπάρταθλο ακολούθησε τις οδηγίες προπονητή και τη στήριξη διατροφολόγου

« Υπήρχε σχεδιασμός με προπονητή και είχα πάει και σε διατροφολόγο για να μπορώ να στηριχτώ δηλαδή και διατροφικά για τις προπονήσεις μου και τον αγώνα. Επίσης είχα μελετήσει και σχεδιάσει τα πάντα, τα πάντα κοίταζε αυτό δεν έγινε σε 5 μήνες έκανα προετοιμασία πολλά χρόνια » (Κατερίνα, 48 ετών).

Από τα παραπάνω καταλήγουμε πως η ανθρώπινη απόδοση και η φυσιολογία παρακολουθείτε και σχεδιάζεται με κάθε λεπτομέρεια από τους ίδιους ή και τους ειδικούς με σκοπό να ετοιμάσουν το μυαλό και το σώμα όσο καλύτερα γίνεται για τους απαιτητικούς και δύσκολους αυτούς αγώνες. Μετατρέπεται λοιπόν ο ανθρώπινος οργανισμός σε ένα διαρκές πεδίο σχεδιασμού και αναστοχασμού (Τζανάκης, 2015:313).

Τέλος ο Χρήστος δίνει βαρύτητα και στην ανάπτυξη ψυχολογικών τεχνικών που θα τον βοηθήσουν να βελτιώσει την απόδοση του.

« Το θέμα υπεραποστάσεων είναι ψυχολογία θα έλεγα και θέμα εγκεφαλικό δηλαδή, με το που ξεκινάς έναν αγώνα δε σκέφτεσαι καν τα χιλιόμετρα, γιατί αν μπεις στο τρυπάκι να σκεφτείς τα χιλιόμετρα δεν θα τερματίσεις. Πρέπει να πεις, θα το κάνω.» ενώ παράλληλα μιλάει για την σημαντικότητα της συνολικής διαχείρισης του αγώνα *«Από κει και πέρα είναι καθαρά θέμα διαχείρισης. Το ενεργειακό κομμάτι, το φαγητό, οι στάσεις όλα αυτά ο καιρός παίζουν μεγάλο ρόλο. Όλα αυτά έχουν τη μαγεία τους, πρέπει να τα ζήσεις δε μπορώ και να στα εξηγήσω κιόλας.»* (Χρήστος, 42ετών).

Συμπερασματικά οι συνομιλήτριες και συνομιλητές μας δε χρησιμοποιούν τεχνικές που έχουν να κάνουν μόνο με την σωματική διάσταση της προπόνησης (φυσιολογία-διατροφή), άλλα ακολουθούν τεχνικές και για την ψυχολογία με σκοπό να βελτιώσουν συνολικότερα την αποδοτικότητα τους. Οι τεχνικές αυτές είναι αποτέλεσμα συνδυασμού επιστημονικών γνώσεων άλλα και μετάδοσης εμπειριών μέσα από τον κοινωνικό χώρο των δρομέων υπεραποστάσεων. Οι τεχνικές λοιπόν χρησιμοποίησης του ανθρώπινου σώματος, εξελίσσονται και διαμορφώνονται στην πορεία των χρόνων με βάση τις τρεις διαστάσεις του ανθρώπου, την βιολογική, την ψυχολογική και την κοινωνική (Mauess, 2004:192). Ο συγκεκρισμός και η σωματοποίηση όλων αυτών των πνευματικών και σωματικών τεχνικών οδηγεί σε μια συνολικότερη ανασυγκρότηση και αναδιαμόρφωση του ενσώματου εαυτού.

5.2.3 Πειθαρχία και αναδιαμόρφωση του εαυτού μέσω της κατάλληλης προετοιμασίας

Όλες οι παραπάνω τεχνικές που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες προκειμένου να βελτιώσουν την αποδοτικότητα τους μπορούν να θεωρηθούν και ως τρόποι βελτίωσης και αναδιαμόρφωσης του εαυτού. Γίνεται αναφορά λοιπόν σε «τεχνικές εαυτού» που σύμφωνα με τον Foucault αποτελούν *«τις έλλογες και ηθελημένες πρακτικές, που επιτρέπουν στον άνθρωπο όχι μόνο να ορίζει κανόνες συμπεριφοράς, αλλά και να μεταμορφώνει τον εαυτό του, να τροποποιεί την ιδιαιτερότητά του και να καθιστά τη ζωή του έργο που είναι φορέας συγκεκριμένων αισθητικών αξιών και ανταποκρίνεται σε ορισμένα κριτήρια τρόπου ζωής»* (Foucault, 2013α:19).

- **Πειθαρχία**

Ένα από αυτά τα κριτήρια που κυριαρχεί στους δρομείς υπεραποστάσεων είναι η πειθαρχημένη ζωή. Η πειθαρχία είναι πολύ σημαντική για τους συνομιλητές μου και την επιλέγουν οι ίδιοι. Δε θεωρούν ότι τους επιβάλλεται. Κατανοούν ότι δε γίνεται κάποιος να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις ενός τόσο δύσκολου αθλήματος χωρίς να υπάρχει συστηματικότητα, επιμονή, υπομονή και πειθαρχημένη ζωή.

Ο Αντώνης εξηγεί ότι σαφώς χρειάζεται πειθαρχία όπως σε όλα τα πράγματα όταν θες να πετύχεις και πιστεύεις στην αξία της επίτευξης του στόχου.

«Ναι, νομίζω ότι απαιτεί πολύ μεγάλη πειθαρχία. Χρειάζεται πειθαρχία, χρειάζεται προπόνηση, χρειάζεται να έχεις μια συνέπεια σε αυτό το οποίο κάνεις. Νομίζω όπως όλα τα πράγματα αυτά όλα γίνονται και μπορείς να τα εφαρμόσεις εάν πραγματικά πιστεύεις στο στόχο.»

Μέσα από το λόγο του αναδεικνύεται και η έννοια της θυσίας που κάνει κάποιος προκειμένου να πετύχει.

«Εάν πραγματικά πιστεύεις ότι αυτό που κάνεις αξίζει τον κόπο; Αξίζει και οτιδήποτε άλλο, εντός εισαγωγικών θυσιάζεις τα πάντα για να πετύχεις αυτό το σκοπό.» (Αντώνης, 66 ετών).

Η θυσία περιλαμβάνει την πειθαρχία την σκληρή δουλειά στην προπόνηση *«την καθημερινή και επαναλαμβανόμενη και πληκτική ρουτίνα»* (WacquantL, 2004:235).

Η Δέσποινα παρότι αποστρέφεται τον όρο πειθαρχία ως κάτι που δείχνει καταναγκασμό παραδέχεται ότι δεν είναι εφικτό κάποιος επιθυμεί να παίρνει μέρος σε αγώνες και να μην ετοιμάζεται αντίστοιχα αναφέρεται. Αναφέρεται λοιπόν σε μια συστηματικότητα που πρέπει να έχει η προπόνηση ως μέρος της καθημερινής ζωής, μια προετοιμασία αντίστοιχη των αγωνιστικών απαιτήσεων.

«Πειθαρχίααα, όχι με τη στενή έννοια της στρατιωτική να το πω έτσι, γιατί εγώ δεν το βλέπω έτσι. Είναι κάτι που μου αρέσει και το κάνω. Αν έχω αποφασίσει σε 6 μήνες να πάω να τρέξω για παράδειγμα στις Άλπεις, ένα αγώνα βουνού ρε φίλε πως θα πάω αν δεν κάνω μια προετοιμασία, αλλιώς κοροϊδεύω τον εαυτό μου, αφού αποφασίζω να πάω εκεί σημαίνει ότι πρέπει να κάνω μια Α προπόνηση έτσι μέσα στα πλαίσια της ζωής που κάνω να το προσαρμόσω και αυτό να ετοιμαστώ και να πάω.... δεν θεωρώ ότι με τη στενή έννοια του όρου είναι πειθαρχία γιατί μου δείχνει λίγο καταναγκασμό αυτό...Συστηματικότητα ναι, αλλά είναι μέρος της ζωής ενός ανθρώπου. » (Δέσποινα, 46 ετών).

Η Κατερίνα θεωρεί ότι η πειθαρχία συνδέεται με τον τρόπο που ασκεί κάποιος την συγκεκριμένη αθλητική πρακτική και ιδιαίτερα με τους ατομικούς στόχους.

« Ανάλογα με το τι θέλεις να πετύχεις, βάζεις περιορισμούς στον εαυτό σου και πειθαρχείς εάν θέλεις να είσαι ένα σκορποχώρι και να κατεβαίνεις σε κάθε αγώνα και να βγαίνεις τελευταίος για την απόλαυση, για τη χαρά της απόλαυσης δε βάζεις όρια, απλά κατεβαίνεις και το διασκεδάζεις, αλλά ένας ο οποίος θέλει να πετύχει κάτι και θέλει να καταφέρει κάτι χωρίς την πειθαρχία δεν πάει πουθενά, χωρίς τους κανόνες στον εαυτό του και τους κανονισμούς δεν πάει πουθενά» (Κατερίνα, 54 ετών).

Η Σοφία μιλάει για μια διαδικασία απολύτως απαραίτητη την οποία αν δεν έχεις ενταγμένη στην προπονητική σου φιλοσοφία θα είσαι αναγκασμένος μέσα από τους αγώνες να καταλάβεις την αξία της

..«... Απαιτεί πάρα πολύ πειθαρχία, γιατί αν δεν πειθαρχήσεις θα το συναντήσεις μπροστά σου μέσα στον αγώνα, δηλαδή δεν σε παίρνει να πεις εντάξει, πως σήμερα βαριέμαι να βγω δεν θα βγω, γιατί αν δεν το κάνω θα μου στοιχίσει αυτό μέσα στον αγώνα δηλαδή αν χάσω ένα long run 50 χιλιομέτρων, αυτό στο 100 χιλιόμετρο του αγώνα θα το βρω μπροστά μου δεν θα έχει κάνει την προσαρμογή το σώμα μου στο να συνεχίζει στο 100 χιλιόμετρο και θα μου στοιχίσει.» (Σοφία, 48 ετών).

Για τον Foucault (1989a) οι επαναλαμβανόμενες ασκήσεις ως μορφή εκπαίδευσης αποτελούν περαιτέρω σημάδια σωματικής πειθαρχίας επιτυγχάνοντας διορθωτικά-βελτιωτικά αποτελέσματα στο «ακατάλληλο» σώμα. Έτσι καταλήγουμε στο ότι ο κάθε αθλητής παροτρύνεται να επιτύχει την βελτίωση της σωματικής του απόδοσης μέσα από την ομαλοποίηση ενός πειθαρχικού καθεστώτος σωματικής εργασίας. Δηλαδή, οι αθλητές υπεραποστάσεων για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του αγωνίσματος θα πρέπει να προετοιμαστούν κατάλληλα να ακολουθήσουν δηλαδή το καθημερινό προπονητικό πρόγραμμα το οποίο είναι απόλυτα προσαρμοσμένο στις ειδικές απαιτήσεις κάθε αγώνα (έδαφος-υψομετρικά, διάρκεια άσκησης, θερμοκρασία περιβάλλοντος, διατροφική υποστήριξη).

Οι δρομείς ακόμη και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων λοιπόν μπαίνουν σε μια διαδικασία συστηματικής εκπαίδευσης, πειθάρχησης και ελέγχου προκειμένου να επιτευχθεί η ενδυνάμωσή και η μέγιστη αποδοτικότητά τους. Οι κινήσεις τους κατά την εξάσκηση κανονικοποιούνται και το σώμα υποτάσσεται σε κανόνες για να βελτιωθεί η

χρησιμότητά του, υπόκεινται δηλαδή σε ένα είδος βιοεξουσίας (Foucault, 2011:166, Smart, 1998:178). Η βιοεξουσία αυτή οδηγεί τους δρομείς στο να μεταμορφώσουν τη ζωή τους μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων και των παραγωγικών τρόπων διαχείρισης των αθλητικών τους σωμάτων (Ζαϊμάκης, 2015:120-121).

Μέσα από τους λόγους της Κατερίνας και της Σοφίας που μιλάνε αντίστοιχα για το «αν δεν θες να είσαι σκορποχώρι » και για το ότι « θα είσαι αναγκασμένος να την συναντάς μπροστά σου την αξία της πειθαρχίας ..» μπορούμε να δούμε εμφατικά πως οι κυρίαρχοι λόγοι, οι αξίες και τα νοήματα του πεδίου οδηγούν τον ίδιο τον αθλούμενο να αποδεχτεί ως χρήσιμη την όλη προπονητική διαδικασία και ουσιαστικά να οδηγηθεί στην υποκειμενοποίηση του εαυτού του καθιστώντας τον υποκείμενο βιοπολιτικής (Foucault, 2013α:38).

- **Αναδιαμόρφωση του εαυτού**

Η συστηματικότητα της προπόνησης και η πειθαρχία βοηθάει τις συνομιλήτριες και τους συνομιλητές μας να πετύχουν τους στόχους τους και να αναδιαμορφώσουν τον εαυτό τους ανακαλύπτοντας χαρακτηριστικά της εσωτερικότητάς τους (υπομονή, επιμονή, ηρεμία, θέληση, ανοχή στην κόπωση, ψυχική ενδυνάμωση, πίστη στον στόχο).

Ο Δημήτρης μιλάει για μια αυτοσυγκέντρωση που τον βοηθάει να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, μέσω τον ψυχο-πνευματικών και σωματικών χαρακτηριστικών που καλλιεργεί κατά την διάρκεια των πολύωρων προπονήσεων και αγώνων και μέσω τον οποίων οδηγείται συνολικότερα σε μια «αυτό βελτίωση».

« Η εσωτερική αναζήτηση και η εσωτερική συζήτηση που συμβαίνει στην κάθε προπόνηση γιατί είναι αρκετά μοναχική ... κάνω μόνος μου προπόνηση, μου δίνει την ευκαιρία άλλες φορές να ανασυγκροτηθώ, άλλες φορές να ταρακουνηθώ, άλλες να νιώσω τόσα πράγματα. Ναι σίγουρα κάποια πράγματα αλλάζουν γιατί δουλεύεις παραπάνω την υπομονή σου, δουλεύεις παραπάνω την καταπόνηση και τη σωματική και την ψυχολογική. Δουλεύεις παραπάνω αρκετά πράγματα τα οποία έχουν να κάνουν με το τι θέλεις και πώς πρέπει να το κερδίσεις. Ναι σίγουρα είναι μια διαδικασία που σε αλλάζει γενικά....συνήθως προς το καλύτερο.» (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Κώστας νιώθει ότι υπάρχει μια εσωτερική αναγέννηση και μια ψυχική ευεξία κάτι το οποίο συμβάλει στην ηρεμία και τη χαλάρωσή του.

«...Κοίτα για μένα είναι ψυχοθεραπεία είναι ένα group therapy. Πάω εκεί, κάνω ότι κάνω ως πούμε σε αυτό και μετά γυρνάω. Είμαι πιο ήρεμος, πιο ήπιος. Έχω κλείσει έναν κύκλο, ρε

παιδί μου γιατί επί της ουσίας ο αγώνας κάθε φορά σου βάζει μια τελεία σχετικά με την προετοιμασία και ό'τι άλλο έχεις στο μυαλό. Είναι μια μικρή αναγέννηση, οπότε ξεκινάς μετά για τον επόμενο.» (Κώστας, 43 ετών).

Ο Αντώνης θεωρεί ότι η πολυετής εμπειρία του στο τρέξιμο καθιστά την όποια διαδικασία αναδιαμόρφωσης του εαυτού του όχι κάτι στιγμιαίο, αλλά μια μακρόσυρτη διαδικασία συνυφασμένη με την ίδια την εξέλιξη της προσωπικότητάς του (Foucault, 2013α:37-38).

«Νομίζω ότι αναδιαμορφώνεται.. Δηλαδή όλη αυτή η διαδικασία, η οποία είναι μια πορεία η οποία, δεν είναι στιγμιαία, κρατάει χρόνια. Γιατί όλη αυτή η προετοιμασία δε γίνεται μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα, αλλά πρέπει να κρατήσει. Να υπάρχει μια πορεία η οποία είναι μακροχρόνια. Τέλος πάντων και μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία, αναδιαμορφώνεται η προσωπικότητα, διαμορφώνονται πολλά πράγματα.» (Αντώνης, 66 ετών).

Οι αθλητές και οι αθλήτριες μας μπορούν να επιλέγουν τον τρόπο που ασκούν το άθλημα υιοθετώντας πρακτικές που τους βοηθούν να γνωρίσουν, να ελέγξουν, να διαμορφώσουν και να τελειοποιήσουν τον εαυτό τους σε βάθος χρόνου. Συνεπάγεται λοιπόν ότι η σχέση με τον εαυτό τους μοιάζει περισσότερο με μια δημιουργική δραστηριότητα, μια συνεχή διαδικασία αναδιαμόρφωσης (Foucault, 2013α:37-38).

Ο Σπύρος εντρυφά στις αλλαγές του εαυτού του με γνώμονα την ηρεμία που εκλαμβάνει από τη συμμετοχή του στους δρόμους υπεραποστάσεων και τις διεξόδους που σκαρφίζεται το μυαλό του για τα καθημερινά προβλήματα κατά τη διάρκεια των πολύωρων προπονήσεων.

«Σίγουρα, σίγουρα έχω δει τεράστιες αλλαγές στον εαυτό μου. Καταρχάς, ήμουν νευρικός, και έχω αρχίσει σιγά σιγά να τα σκέφτομαι πιο πολύ τα πράγματα. Είναι δηλαδή σα διαλογισμός οι τόσο μεγάλες προπονήσεις. Αναγκαστικά πρέπει να σκέφτεσαι, βρίσκεις λύσεις με τόσες ώρες προπόνησης και μέσα στον αγώνα βρίσκεις λύσεις και μαθαίνεις καλύτερα τον εαυτό σου.» (Σπύρος, 40 ετών).

Η Δέσποινα από την πλευρά της καταθέτει μια διαφορετική άποψη που είναι ουσιαστικά αντίθετη με ότι επικρατεί ως κυρίαρχη στο πεδίο πιστεύοντας ότι δεν μπορεί να υπάρξουν τρομερές μεταβολές στη διαμόρφωση του εαυτού και αλλαγές σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας άλλα μόνο ενδυνάμωση των ήδη υπαρχόντων. «...Αναδιαμόρφωση; Είμαι λίγο της άποψης πως ότι χαρακτήρα έχει κάποιος, μέσα από ακραίες συνθήκες, τρεξίματα και υπεραποστάσεις, αυτό θα δείξει. Ίσως να το υπερτονίσει » (Δέσποινα, 46 ετών).

Οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες στους αγώνες υπεραποστάσεων εντάσσοντας και προγραμματίζοντας την προπόνηση ως μέρος της καθημερινής τους ζωής σε συνδυασμό με την πειθαρχία και τις τεχνικές που χρησιμοποιούν βελτιώνουν την απόδοση και ενισχύουν θετικά στοιχεία του χαρακτήρα τους και οδηγούνται μέσω αυτών σε μια μορφή αυτοβελτίωσης.

5.3 Η ενασχόληση με τους δρόμους υπεραποστάσεων ως τρόπος ύπαρξης στον κόσμο

Οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται τον πόνο υπό το πρίσμα των βιωμένων εμπειριών τους, συμπεριλαμβανομένου της φυσιολογίας του οργανισμού τους, των συναισθηματικών τους καταστάσεων, των γνωστικών τους πεποιθήσεων και των σχεσιακών τους θέσεων (Bourke 2013:155). Ανεξαρτήτως βέβαια, από το ότι ο πόνος αποτελεί μια ατομική ενσαρκωμένη εμπειρία, αυτός αντιμετωπίζεται και βιώνεται διαφορετικά ανάλογα με τον κοινωνικό χώρο και τον τόπο στον οποίο εκδηλώνεται (Bourke 2014). Ο πόνος λοιπόν αντικατοπτρίζει τον τρόπο αντίληψης μιας εμπειρίας, και προσδιορίζει τον τρόπο ύπαρξης μας στον κόσμο (Bourke 2014:8-16).

5.3.1 Η αποδοχή και η διαχείριση του πόνου

Μέσα από τις συνεντεύξεις με τους συνομιλητές και τις συνομιλήτριες βλέπουμε να αναδεικνύεται μια διαφορετική αντιμετώπιση του πόνου σχετικά με τον κοινωνικό χώρο όπου εμφανίζεται, αν δηλαδή είναι στην προπόνηση ή στον αγώνα (Bourke, 2013). Στην πρώτη περίπτωση δε θέλουν να «φτάσουν» στα όρια, δε θέλουν να ρισκάρουν ένα τραυματισμό ή να υποφέρουν σε σχέση με τον αγώνα, κατά τον οποίο θα προσπαθήσουν να εξαντλήσουν τα περιθώρια για να φτάσουν στον τερματισμό με κάθε «θυσία».

Επίσης, αναδεικνύεται άλλη μια διάκριση που έχει να κάνει με το αν τον θεωρεί κάποιος τον πόνο ως φίλο, σύμμαχο και απαραίτητο στοιχείο προκειμένου να πετύχει οπότε μιλάμε για την έννοια του θετικού πόνου (Bourke στο Howe 2001), ή αν τον αντιμετωπίζει ως κάτι που είναι αναγκαίο κακό και το οποίο θα πρέπει να διαχειριστεί. Εδώ οι γνώμες και οι βιωματικές πρακτικές αντιμετώπισης του πόνου των συνομιλητών και των συνομιλητριών μας διίστανται. Τέλος, υπάρχει και μια οπτική ότι δεν πρέπει να φτάνει η αγαπημένη μας ασχολία να καταντάει ένα «σαδομαζοχιστικό» άθλημα.

Ο Δημήτρης τονίζει τη διαχείριση που κάνει σχετικά με τον πόνο και διακρίνει την διαφορετική αντιμετώπιση στην προπόνηση και στον αγώνα. Προτιμά να φτάνει μέχρι ένα σημείο που είναι αποδοτικό χωρίς να αγγίζει τα όρια του πόνου, στους αγώνες ακολουθεί διαφορετικές τεχνικές προκειμένου όμως να πετύχει τον στόχο με κάθε κόστος, με κάθε θυσία.

«Στην προπόνηση, δεν είναι τόσο καθοριστικός γιατί δεν φτάνω ποτέ στο όριο του πόνου,. πάω μέχρι ένα σημείο που ξέρω ότι είναι αποδοτικό και ξέρω ότι θα μπορέσω να βγάλω όλη την προετοιμασία. Τώρα όσον αφορά τον αγώνα εκεί ουσιαστικά διαχειρίζομαι τον κάθε αγώνα διαφορετικά. Εεεεε φροντίζω ας πούμε ξέρω γω να παρατηρώ το σώμα μου, να βλέπω σε τι σημείο βρίσκομαι και αναλόγως να πράττω, και μετά ουσιαστικά ξέρω ότι πάση θυσία θα πρέπει να φτάσω μέχρι το τέλος, οπότε διαχειρίζομαι έτσι τις δυνάμεις για να φτάσω μέχρι τον τερματισμό» (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Χρήστος μιλάει και αυτός για διαχείριση του πόνου όσον αφορά τις προπονήσεις σε αντίθεση με τους αγώνες που είναι θέμα πόσο αντέχει ο καθένας. Προσπαθεί μέσα από τεχνικές σώματος και μυαλού να μειώσει τον πόνο ή να κάνει το μυαλό να ξεχαστεί.

«Στις προπονήσεις μπορώ να πω είναι διαχειρίσιμος γιατί είναι ένας πόνος που μπορείς να σταματήσεις στον αγώνα δε μπορείς να σταματήσεις (Χρήστος, 42 ετών).

Ο πόνος στο αθλητικό πεδίο αντιμετωπίζεται ως κοινό και απαραίτητο στοιχείο, με αποτέλεσμα να μην περιγράφεται ως κάτι δυσάρεστο αλλά ως μέρος του παιχνιδιού και γίνεται κατανοητός ως αναπόσπαστο κομμάτι της προσπάθειας για την επίτευξη του επιθυμητού στόχου (Λυκούρη, 2021:51).

Η Ελένη περιγράφει την αποδοχή του πόνου, θεωρεί ότι είναι σύμμαχος και ότι μέσα από αυτόν θα βελτιωθείς, είναι κάτι λοιπόν καλό, κάτι θετικό.

«.....Ο πόνος είναι αποδεκτός. Τον δέχεσαι και το ξέρεις και το περιμένεις πως θα πονέσεις και μέσα από αυτό θα προχωρήσεις εάν δεν αποδεχτείς τον πόνο δεν υπάρχει περίπτωση να καταφέρεις τίποτα, επειδή ξέρεις ότι μέσα σε μια υπεραπόσταση πιο πολύ πονάς και λιγότερο χαίρεσαι και πίστεψέ με είναι καλοδεχούμενος είναι σύμμαχος.» (Ελένη, 54 ετών).

Βλέπουμε πως πολλοί αθλητές, ανεξαρτήτως φύλου, εσωτερικεύουν τον πόνο και τον θεωρούν ως κάτι φυσιολογικό ως κάτι θετικό (Howe, 2001). Το αφήγημα λοιπόν περί

πόνου μπορεί να είναι παραγωγικό και να οδηγήσει σε βελτίωση της απόδοσης καθώς και σε θετικά ψυχικά συναισθήματα (Bourke στο Λυκούδη 2021:20).

Ο Σπύρος μας λέει ότι έχει αρχίσει να τον αποδέχεται και προσπαθεί να τον εξευμενίσει, να τον αγκαλιάσει να τον διαχειριστεί, κάνει όμως την επισήμανση της διάκρισης του πόνου όταν γίνεται ανυπόφορος, όταν ουσιαστικά δίνει σημάδια ότι θα καταλήξει σε ένα τραυματισμό οπότε εκεί πιστεύει ότι δεν μπορεί να τον διαχειριστεί.

«Ο πόνος είναι ένα πράγμα περίεργο, εγώ πως τον αντιλαμβάνομαι; Σίγουρα θα ήθελα να τρέχω αγώνες και να μην πονάω βέβαια τώρα το έχω πάρει χαμπάρι ότι κάθε αγώνας ultra που θα τρέξω θα υπάρξει πόνος, οπότε έχω αρχίσει και τον αποδέχομαι, κοιτάζω όταν έρχεται πλέον να τον αγκαλιάσω, να τον διαχειριστώ και να με κρατήσει κάπως ζύπνιο και σε εγρήγορση όσο είναι δυνατόν αυτό ,τώρα αν είναι κάτι πολύ σοβαρό εντάξει σίγουρα δεν μπορώ να το διαχειριστώ εγώ.» (Σπύρος, 40 ετών).

Ο πόνος παράγει ένα πολύ συγκεκριμένο είδος ενσάρκωσης. Η έντονη σωματική δυσφορία που δημιουργείται πάνω στον αγώνα μέσα από τους διάφορους πόνους που εμφανίζονται μετατρέπει το σώμα στο «θεματικό αντικείμενο της αγωνιστικής εμπειρίας» και οι αθλητές αναγκάζονται να στρέψουν την προσοχή τους εκεί, ψάχνοντας τρόπους και τεχνικές διαχείρισης και αντιμετώπισης του, χωρίς να θέλουν φυσικά να φτάσει-οδηγήσει σε κάποιο τραυματισμό (Zeiler, 2010:335).

Η Δέσποινα τέλος καταθέτει τη δική της άποψη που έρχεται σε αντίθεση με τις κυρίαρχες οπτικές του πεδίου, θεωρώντας ότι δεν θέλει να ομαλοποίηση την αποδοχή του πόνου ως κάτι απαραίτητο και αναγκαίο προκειμένου να πετύχει γιατί τότε καταλήγει η αγαπημένη της ενασχόληση ένα βασανιστικό άθλημα.

«Λοιπόν, εγώ έχω μια περίεργη σχέση με τον πόνο δηλαδή δεν θεωρώ ότι πρέπει να υποφέρω σε τέτοιο σημείο ώστε να λέω '' και ναι θα περάσει και πήγαινε παρακάτω και έτσι προβλέπεται ότι πρέπει να πονέσεις και τα λοιπά και τα λοιπά.....'' Δεν το λέω γιατί δεν θεωρώ ότι κάνω κάτι φοβερό. Δεν έχω φτάσει στα σημεία που να υποφέρω τόσο πολύ έτσι ώστε να πω πρέπει να πονέσεις τώρα για να πας παρακάτω....αυτό το βασανιστικό σαδομαζοχιστικό δεν το κάνω στον εαυτό μου.» (Δέσποινα, 46 ετών).

Εδώ θα ήθελα να τονίσω ότι στους αγώνες υπεραποστάσεων οι αθλητές και οι αθλήτριες συνδέονται με το να ανέχονται την κούραση, την εξάντληση, καθώς και τον πόνο. Έτσι ο πόνος και η ταλαιπωρία γίνεται αναπόσπαστο μέρος της προπονητικής τους ρουτίνας.

Δημιουργείτε λοιπόν μια «κοινότητα πόνου», μέσα στην οποία οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες μαθαίνουν να απολαμβάνουν τη σωματική και ψυχική ταλαιπωρία. Η εμπειρία τρεξίματος -αν και συχνά επώδυνη- εξακολουθεί να είναι θετική, παρέχοντας έντονα συναισθήματα απόλαυσης στους δρομείς» (Shipway et al 2013:267).

5.3.2 Χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος

Η παρωχημένη προπονητική αρχή του «No pain no gain» ή αλλιώς «Χωρίς πόνο δεν υπάρχει κέρδος.» όπως έχει επικρατήσει να λέγεται στην κουλτούρα του αθλητισμού αναδεικνύει πως ο πόνος στο αθλητικό πεδίο θεωρείται κάτι το φυσιολογικό, το αναμενόμενο, το χρήσιμο προκειμένου κάποιος να πετύχει. Ο πόνος της σκληρής προπόνησης και του ανταγωνισμού θεωρείται σημάδι αθλητικής ανάπτυξης (Loland, Skirstad, & Waddington, 2005:54).

Πολιτισμικά λοιπόν οι αθλητές και οι αθλήτριες υπεραποστάσεων υπάρχουν σε έναν κόσμο όπου ενθαρρύνεται η υπέρβαση των ορίων και κυριαρχεί η αντίληψη της αποδοχής του πόνου ως κάτι το απαραίτητο για την επιτυχή έκβαση του στόχου. Αυτό αναδεικνύεται εμφαντικά και από το λόγο μερικών συνομιλητών και συνομιλητριών μου.

Ο Χρήστος θεωρεί ότι δεν μπορεί να υπάρξει κανένα κέρδος και καμιά βελτίωση αν δεν πονέσεις. Επίσης τονίζει ότι όσο περισσότερο γυμνάζετε τόσο πιο εύκολα και ανώδυνα θα ολοκληρώσει τον αγώνα του.

«...Εννοείται ότι χωρίς πόνο δεν υπάρχει αποτέλεσμα. Μπορεί να μην πονέσεις στην προπόνηση για να βγάλεις αποτέλεσμα; Το μόνο σίγουρο είναι όσο πιο πολύ δουλεύεις, τόσο πιο ανέξοδα θα βγάλεις τον αγώνα.Εάν πας απροετοίμαστος οι πιθανότητες να ταλαιπωρηθείς είναι περισσότερες .» (Χρήστος, 42 ετών).

Η Ελένη το θεωρεί κάτι το αυτονόητο στο χώρο, κάτι δεδομένο και αδιαμφισβήτητο είναι για την ίδια συνυφασμένη η φράση αυτή γενικότερα με το πεδίο του αθλητισμού.

«Χωρίς πόνο δεν γίνεται τίποτα, είτε κάνεις μήκος είτε κάνεις ύψος είτε κάνεις 100, είτε υπεραποστάσεις πονάς. Επικεφαλίδα λοιπόν χωρίς αυτό δεν πας παρακάτω.» (Ελένη, 54 ετών).

Ο Αντώνης θεωρεί ότι δεν γίνεται αν θες να πετύχεις να μην προσπαθήσεις αντίστοιχα, να μην κουρασθείς, πιστεύει ότι η συγκεκριμένη καθιερωμένη φράση στην κουλτούρα του

αθλητισμού είναι περισσότερο για να κινητοποιήσει τους ίδιους τους αθλητές και να τους παρακινήσει να προσπαθήσουν ακόμα περισσότερο.

«Εντάξει, δουλεύεις πολύ κερδίζεις εύκολα αυτά είναι κάποια σλόγκαν και έτσι κάποια ρητά τα οποία σε κάνουνε για να κινητοποιηθείς και να πεις ότι αν δεν κοπιάσω δεν πρόκειται να κερδίσω, αυτό που λέμε "αγαθά κόποις κτώνται" ας πούμε εντάξει είναι γεγονός ότι άμα δεν κοπιάσεις, δεν γίνονται αυτά τα πράγματα δεν γίνονται αυτόματα.» (Αντώνης, 66 ετών).

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι οι συνομιλητές και συνομιλήτριες μας μέσα από τα προπονητικά προγράμματα, την πειθάρχηση στις απαιτήσεις του αγωνίσματος, καθώς και την συμμόρφωση στους κυρίαρχους λόγους²³ και αξίες του πεδίου περί απαραίτητης αποδοχής, διαχείρισης και υπερνίκησης του πόνου καταφέρνουν τους στόχους τους και οδηγούνται πιο εύκολα στην όποια προσωπική επιτυχία και συνεπώς στην βίωση μιας ευχάριστης εμπειρίας (Μακρυγιώτη 2004:36).

5.3.3 Η σημασία της ευχαρίστησης στους δρόμους υπεραποστάσεων

« Ορισμένες ώρες έχεις έναν οίστρο και μια αγαλλίαση που δεν νοιώθεις σώμα, δε νοιώθεις κόυραση, ούτε πόνο ! Είσαι γεμάτος χαρά και ικανοποίηση. » (Κούρος 1995:112). ²⁴

Στο αθλητικό πεδίο σχηματίζονται κυρίαρχοι λόγοι και αναπαραστάσεις που μετατρέπουν τον πόνο σε μια ευχάριστη εμπειρία. Οι ευχάριστες εμπειρίες «κατανοούνται, δομούνται

²³ Τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα που ασχολούνται με τους δρόμους υπεραποστάσεων παρουσιάζουν συχνά τέτοιου είδους άρθρα, με σκοπό να δημιουργήσουν και την αντίστοιχη κουλτούρα.

Dean Karnazes υπερδρομέας και αρθρογράφος. (27/06/2016) *«Πολλοί άνθρωποι φοβούνται συγκεκριμένα τον πόνο και ελπίζουν ότι δε θα συμβεί. Αλλά όλοι γνωρίζουμε ότι θα συμβεί. Αντί να ελπίζουμε στην αποφυγή του, ας αλλάξουμε την ιδεολογία μας αγκαλιάζοντας τον πόνο. Έχουμε την τάση να σκεφτόμαστε τον πόνο ως καθαρά σωματικό, αλλά είναι επίσης βαθιά ψυχολογικός.*

Αλλάζοντας τον τρόπο που βλέπετε τον πόνο και τον αγώνα μπορείτε να διαφοροποιήσετε την απόδοσή σας https://www.huffingtonpost.gr/deankarnazes/-_6285_b_10694880.html

²⁴ Ο Γιάννης Κούρος θεωρείται από τους περισσότερους ως ο μεγαλύτερος υπερδρομέας όλων των εποχών. Αυτό που πέτυχε ο Κούρος, κυριαρχώντας για περισσότερα από 20 χρόνια και κάνοντας παγκόσμια ρεκόρ που διαρκούν δεκαετίες δεν είναι τίποτα άλλο παρά συγκλονιστικό. «Υπάρχει η ελίτ, η παγκόσμια κλάση, και μετά ο Γιάννης». <https://ultrarunninghistory.com/yiannis-kouros/>

και οργανώνονται μέσω των υπαρχόντων λόγων και είναι ταυτόχρονα προϊόν ορισμένων μορφών προπόνησης και πειθαρχίας. Διαφορετικές επιστημονικές πειθαρχίες και μηχανισμοί παραγωγής επιστημονικής γνώσης, διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν, κατανοούν, διαχειρίζονται και χρησιμοποιούν την ευχαρίστηση. Η ευχαρίστηση, με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να εννοηθεί ως μια πολύπλευρη, σύνθετη, υποκειμενική και μερικές φορές, φαινομενικά αντιφατική συναισθηματική εμπειρία (Pringle, 2009: 214).

Ο Foucault κάνει λόγο για την «οριακή εμπειρία», η οποία αμφιταλαντεύεται μεταξύ «βάσανου και ευχαρίστησης». Είναι το σκόπιμο εκείνο σημείο που το μυαλό και το σώμα οδηγούνται σε οριακό σημείο από το οποίο βγαίνεις «αλλαγμένος», μια μεταφυσική οριακή εμπειρία που μέσω των ακραίων σωματικών πρακτικών γίνεται δυνατόν να παραβιαστούν τα όρια που χωρίζουν το συνειδητό και το ασυνείδητο, τη λογική και το παράλογο, τον πόνο και την ευχαρίστηση (Foucault στο Miller 1993:30).

Ο Αντώνης αισθάνεται ότι η επιτυχή διαχείριση του πόνου και των δύσκολων καταστάσεων σε ένα αγώνα υπεραποστάσεων επιφέρει μια ευφορία και μια ευχάριστη κατάσταση που δε μπορεί να την αφουγκραστεί κάποιος που δεν έχει τρέξει κάτι αντίστοιχο. Φτάνει να μιλήσει για μια «μεταφυσική ευχαρίστηση».

«Νομίζω ο πόνος από μια στιγμή...από μια φάση και μετά είναι διαχειρίσιμος. Ναι τώρα όλο αυτό το πράγμα σου δημιουργεί και μια ευφορία, μια χαρά, μια ευχαρίστησηαν θα πάνε όλα καλά αισθάνεσαι μια τέτοια ευχαρίστηση που σε σπάνιες περιπτώσεις της ζωής σου θα το αισθανθείς μιλάμε για μια μεταφυσική ευχαρίστηση.» (Αντώνης, 66 ετών).

Η Ελένη αναδεικνύει πως μέσα από την διαδικασία του πόνου οδηγείτε στην ευχαρίστηση και πως αυτό είναι κάτι που το έχουν αποδεχτεί οι περισσότεροι δρομείς χωρίς να τους κάνει πια καμιά αίσθηση.

«Ναι, πονάς, αλλά λες δεν πονάς για να μπορέσεις να πας παρακάτω. Είναι ο καλύτερος σύμμαχος, αλλά επειδή ακριβώς ξέρεις ότι μέσα από τον πόνο θα πας παρακάτω, θα έρθει και η ευχαρίστηση δεν μπορείς να το ξεχωρίσεις όλο αυτό, ότι ξέρεις μέχρι το 30 πονάω και έως το 50 γελάω... είναι συνεχόμενο αυτό. Δεν ξέρω αν είναι μαζοχισμός, δεν ξέρω αν είναι ένα κομμάτι το οποίο το έχουμε τόσο πολύ αποδεχτεί και δεν μας κάνει αίσθηση. Δεν ξέρω σίγουρα όλοι πονάνε...» (Ελένη, 54 ετών).

Ο Δημήτρης παίρνει ευχαρίστηση από την επίτευξη του στόχου και από την δυνατότητα που του δίνεται στα πολύωρα αγωνίσματα να γνωρίσει τον εαυτό του μέσα από την εσωτερική αναζήτηση που κάνει.

« Είναι η επίτευξη του στόχου, το ότι βάζεις κάτι το οποίο στην αρχή εσένα σου φαντάζει αδύνατο και σιγά, σιγά βλέπεις ότι το κατακτάς και κυρίως την ημέρα του αγώνα, δηλαδή θεωρώ ότι εκεί μεγιστοποιείται η ευχαρίστηση » (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Σπύρος κάνει λόγο και αυτός για την ευφορία που νοιώθει και την χαρά που παίρνει από την επίτευξη ενός σπουδαίου στόχου.

«Όταν τερματίσεις νοιώθεις ότι έκανες κάτι πολύ μεγάλο ότι δάμασες τον εαυτό σου, δάμασες όλες αυτές τις αρνητικές σκέψεις και βγήκες νικητής έτσι είναι κάτι πολύ σημαντικό. Μετά από όλη αυτή την ταλαιπωρία, όσο κουρασμένος και να είσαι έρχεται μια ευφορία που είναι εκπληκτική. » (Σπύρος, 40 ετών).

Με παρόμοιο τρόπο βιώνει την ευχαρίστηση και ο Χρήστος, ο οποίος τη λαμβάνει ως αποτέλεσμα ενός σημαντικού κατορθώματος, κάτι μεγάλου, κάτι που φαντάζει για τους υπόλοιπους ανθρώπους ως εξωπραγματικό.

«Το ότι κατάφερες να τελειώσεις ένα πολύωρο αγώνα σου δημιουργεί ευχαρίστηση, γιατί αποδεικνύεις στον εαυτό σου ότι μπορείς να καταφέρεις κάτι μεγάλο το οποίο για ένα φυσιολογικό άνθρωπο θεωρείται απίθανο ξέρω εγώ ή άπιαστο πως να στο πω.» (Χρήστος, 42 ετών).

Ο Κώστας αναφέρεται σε έναν «άθλο», η ολοκλήρωση του οποίου τον κάνει χαρούμενο, ενώ ταυτόχρονα τον ενδυναμώνει ψυχικά δημιουργώντας του μια εσωτερική αναγέννηση.

«Εντάξει κοίτα, είναι ένας άθλος δηλαδή το χαίρεσαι ρε παιδί μου όταν το κάνεις αυτό. Είναι ένα πράγμα έτσι που το φέρεις μέσα σου; Ψυχολογικό ρε παιδί μου σου λέω. Δηλαδή είναι η προετοιμασία που τρως ο αγώνας που θα μπεις θα βασανιστείς. Οπότε τελειώνοντας από και βγαίνεις λίγο αναγεννημένος κάθε φορά να ξεκινήσουμε κάποιον άλλο κύκλο και βάλε.» (Κώστας, 43 ετών).

Οι συνομιλητές και συνομιλήτριες λοιπόν αναφέρουν ότι η ευχαρίστηση έρχεται μέσα από την επίτευξη των «σπουδαίων», των «μεγάλων», των «άθλων» που καταφέρνουν και υλοποιούν. Στο σημείο αυτό οφείλω να επισημάνω ότι έχει επικρατήσει στους ποίκιλους αθλητικούς κόσμους, εν προκειμένο και στους δρόμους υπεραποστάσεων, το να

παρουσιάζουν τον εαυτό τους, ως ένα προνομιακό πεδίο, στο οποίο γενικά η κοινωνία αναζητά το υπερβατικό ιδανικό της πρόσωπο. Όπως αναφέρει εξάλλου ο Γάλλος ιστορικός Vigarello (2004):

«Ο αθλητισμός προβάλλει έναν κόσμο αφηγήσεων και μύθων που διηγείται η κοινωνία τον εαυτό της: ένα χώρο ηρωοποίησης που την επιβεβαιώνει ως προς τις αξίες και τις επιλογές της. Ένα χώρο όπου η ίδια η κοινωνία προσπαθεί να εφαρμόσει, καλύτερα από οπουδήποτε αλλού τα πιο πολύτιμα ιδανικά της.» (Ζαϊμάκης, 2015:16).

Η ευχαρίστηση για την Σοφία επέρχεται μέσα από την κατάκτηση νέων στόχων, μέσα από καινούργιες προκλητικές εμπειρίες. Αυτό δημιουργεί βιώματα τα οποία τα αξιοποιεί και στις καθημερινές ανάγκες της και στις όποιες δυσκολίες της ζωής της.

«Η ευχαρίστηση για μένα είναι να βρίσκω συνέχεια καινούργιες προκλήσεις. Και να κυνηγάω την επίτευξη τους. Αυτή είναι για μένα ευχαρίστηση. Δηλαδή μου αρέσουν τα βιώματα που αποκτώ κατά τη διάρκεια του αγώνα και αυτά που μαθαίνω μετά από τον αγώνα για τον εαυτό μου, και τα χρησιμοποιώ στην καθημερινότητα μου. » (Σοφία, 48 ετών).

Η Κατερίνα αν και θεωρεί την ευχαρίστηση ως κάτι πολύ προσωπικό, εκτιμά ότι το να μπορεί να τρέχει και να προσπαθεί για τον στόχο της είναι από μόνο του κάτι ευχάριστο. Τη μεγαλύτερη χαρά φυσικά την βίωσε με την επίτευξη του μεγάλου της στόχου που ήταν ο τερματισμός στο Σπάρταθλον.

«Κοίταξε, θέλω να σου πω ότι η ευχαρίστηση ξεκινάει νομίζω από πιο νωρίς, όχι μόνο την ώρα του αγώνα. Ξεκινάει από τις προπονήσεις, κάθε μέρα που δένεις τα παπούτσια σου και βγαίνεις στην πόρτα και φεύγεις, αυτή είναι η ευχαρίστηση για μας τους ερασιτέχνες δρομείς, αυτό το κάθε μέρα, το να ξεπεράσω και σήμερα να βγάλω και την προπόνηση σήμερα. Και πάνω στον αγώνα είναι εντάξει ο στόχος σου. Εγώ χαιρόμουν, γέλαγα δηλαδή ήμουνα πολύ χαρούμενη που κατάφερα να καλύψω όλη αυτήτην απόσταση, να κάνω την προετοιμασία μου να καλύψω την απόσταση, να ξεπεράσω τα εμπόδια μέσα μου.» (Κατερίνα, 48 ετών).

Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι η ευχαρίστηση πέρα από μια υποκειμενική εμπειρία στους δρόμους υπεραποστάσεων αναδύεται μέσα από την σκληρή καθημερινή δουλειά, και την επίτευξη των απαιτητικών και δύσκολων στόχων. Οι λόγοι και οι κουλτούρες αυτών των επιτευγμάτων ομοιάζουν σε μια εργασιακή ηθική (σκληρή δουλειά-πειθαρχία-επιτυχία) που αναμφισβήτητα, στηρίζεται άλλα και ενδυναμώνει την νεοφιλελευθερή ιδεολογία και την καπιταλιστική συσσώρευση πλούτου (Pringle, et.al 2015:114).

5.4 Δρόμοι υπεραποστάσεων στην εποχή της ρευστής νεωτερικότητας

5.4.1 Η εξατομίκευση του σώματος και η αναζήτηση ταυτότητας

«...Σαν παιδί έκανα στίβο με συμμετοχές και διακρίσεις σε πανελλήνια πρωταθλήματα σε αγωνίσματα αντοχής 1500-2000m 3000m » (Δημήτρης, 42 ετών).

«Έτσι ξεκίνησα, ξέρεις μπήκα σε ομαδούλες, το 2005 έτρεξα 10αρι το 2006 τον πρώτο μαραθώνιο εεε και μετά το ένα έφερε το άλλο» (Χρήστος, 42 ετών).

«Από την Α Γυμνασίου ταυτόχρονα με το αθλητικό σχολείο γράφτηκα και σε ομάδα στίβου και έκανα μήκος, τριπλούν και εμπόδια» (Κώστας, 43 ετών).

«...Εκεί πέρα γνώρισα μία ομάδα δρομέων που έτρεχαν τον Β., το Σ... αργότερα το Μ..., κάποιους από αυτούς τους ξέρεις. Γνώρισα αυτούς και μπήκα στο γκρουπάκι των μαραθωνοδρόμων.» (Αντώνης, 66 ετών).

«Εγώ πιστεύω ότι η Ελένη μπορεί να τρέξει μαραθώνιο και του λένε οι άλλοι στο Συμβούλιο αποκλείεται Πρόεδρε, τρέχει μόνο μέχρι 10 km θα κλατάρει , βάζω στοίχημα ...και με φωνάζουν στο Διοικητικό συμβούλιο μέσα και μου λένε Ελένη δεν έχουμε αθλήτριες στον μαραθώνιο θα μπορούσες να τρέξεις ;» (Ελένη, 54 ετών).

Μέσα από τον λόγο των συνομιλητών και συνομιλητριών μου αναδεικνύεται ξεκάθαρα ότι τα παλαιότερα χρόνια οι αθλητές αντοχής αποτελούσαν μέρος μιας συγκεκριμένης αθλητικής κοινότητας, ενός συλλόγου, ενός τοπικού σωματείου και δεσμεύονταν σε μεγάλο βαθμό μέσα από τη λειτουργία αυτών. Η προπόνηση τους όπως και οι αγωνιστικές τους υποχρεώσεις υπόκεινταν σε ιεραρχίες εξουσίας (διοικητικά συμβούλια συλλόγων-προπονητές) και πανοπτική διαχείριση μέσω της στενής φυσικής παρακολούθησης από τον προπονητή και τους υπεύθυνους του σωματείου.

Στην σημερινή εποχή της ρευστής νεωτερικότητας όμως οι κοινοτικές σχέσεις έχουν ατονήσει, οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες στην έρευνα δεν ανήκουν αναγκαστικά σε κάποιο σωματείο και αυτό που επικρατεί είναι η δυνατότητα ατομικής επιλογής και οργάνωσης του αγωνιστικού τους σχεδιασμού. Έτσι οι αθλητές και αθλήτριες ουσιαστικά μαζεύονται, διασκορπίζονται και επανενώνονται από αγώνα σε αγώνα λειτουργώντας σαν «σμήνη» (Henrik Pedersen et al. 2018:7, Bauman 2007).

«Είναι καθαρά ατομική υπόθεση η συμμετοχή μου...εγώ διαλέγω σε ποιους αγώνες θέλω να τρέξω, είναι και κάποιοι αγώνες που μπορεί να με καλέσουν και να μην προσελκύσει ο αγώνας δηλαδή πρέπει να μου κάνει κλικ ένας αγώνας για να πάω να τρέξω» (Σοφία 48 ετών)

Η έλξη των αγώνων υπεραποστάσεων βασίζεται κατά μια έννοια, στην συνεχή αλλαγή και συλλογή ατομικών εμπειριών και στο κυνήγι ολοκλήρωσης δύσκολων και απαιτητικών στόχων. Η συλλογή αυτών των εμπειριών βοηθάει τους αθλητές στο χτίσιμο και στην δημιουργία ταυτότητας, μιας ταυτότητας όμως «ρευστής» και εναλλασσόμενης (Bauman 2007:76-77).

Βλέπουμε λοιπόν πως οι αθλητές αναζητούν νέες ατομικές εμπειρίες, νέες ατομικές προκλήσεις.

«Δηλαδή πάντα ψάχνεις ένα νέο κίνητρο , ένα καινούργιο challenge , αφού έχω κάνει τόσους μαραθωνίους, μπορώ να κάνω υπεραπόσταση, μπορώ να κάνω Σπάρταθλο, μπορώ να κάνω εκείνο; Πως να στο πω πάντα ψάχνεις νέες προκλήσεις.» (Χρήστος, 42 ετών).

« Ήταν μια προσωπική επιλογή. Το έκανα για να...ήταν μια πρόκληση ήθελα να δοκιμάσω και να δω αν μπορώ να πετύχω κάτι τέτοιο.» (Αντώνης, 66 ετών).

Οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες στους δρόμους υπεραποστάσεων όπως βλέπουμε παίρνουν μέρος στους αγώνες όχι ως αποτέλεσμα κάποιου εξωτερικού καταναγκασμού αλλά ως μια πράξη ελεύθερης βούλησης (Bauman 2007: 113-114).

«Θεωρώ ότι είναι κάτι που μου αρέσει εντάξει και σίγουρα είναι πρόκληση να αλλάξεις και να πηγαίνεις σε άλλους αγώνες και να δοκιμάζεις καινούργια πράγματα, είναι ξεκάθαρα μια ατομική επιλογή, το κριτήριο μου είναι αν θα μου αρέσει ο συγκεκριμένος αγώνας, αν μπορώ να ανταπεξέλθω στην προπόνηση και στον αγώνα, αν θα μου αρέσει από εκεί που περνάει ο αγώνας, το είδος του..... » (Δέσποινα, 46 ετών).

Οι άνθρωποι, σύμφωνα με τον Bauman, διέπονται από φευγαλέες επιθυμίες κάτι που τους καθιστά συλλέκτες εμπειριών. Οι δρομείς έχουν γίνει πρόθυμοι συλλέκτες εμπειριών τρεξίματος. Αυτό επιβεβαιώνεται από τη ραγδαία αύξηση των αγωνιστικών εκδηλώσεων όπως και από την αυξανόμενη συμμετοχή σε αυτές τα τελευταία 10 χρόνια (Breedveld et al. 2015: 244). *«Είμαι συλλέκτης εμπειριών...Μου αρέσει να δοκιμάζω στο τρέξιμο διαφορετικά πράγματα...αυτό για μένα σημαίνει πως τα τρέχω όλα. Μου αρέσει να αποκτώ νέες εμπειρίες και να βρίσκω νέες προκλήσεις.» (Σοφία, 48 ετών).*

Το να είσαι μέρος των αγώνων αυτών είναι το πιο σημαντικό και οι αγώνες έχουν αυξηθεί έτσι μέσα από εκεί οι αθλητές αναζητούν και καταναλώνουν εμπειρίες τρεξίματος που τους παρέχουν «τροφή» για τα συναισθήματα και την εμπειρία του «να είναι μαζί» μέσα στο σμήνος (Bauman 2007:97). Σήμερα για την συντριπτική πλειοψηφία των δρομέων, η παρουσία τους στο σμήνος έχει να κάνει περισσότερο με την εμπειρία της συμμετοχής παρά με τον ανταγωνισμό-νίκη (Scheerder et al. 2015:7). Για τους δρομείς, οι προπονήσεις και οι αγώνες αποτελούν μια μεταμορφωτική εμπειρία. Συμμετέχουν σε αγώνες τρεξίματος για τον εαυτό τους, αλλά το βιώνουν και ως μια ευκαιρία κοινωνικοποίησης, ως ένα χώρο κοινωνικής συνάντησης με ανταλλαγή εμπειριών και υποστήριξη πριν και κατά τη διάρκεια των αγώνων (Shipway et al. 2012).

Οι δρομείς υπεραποστάσεων προκειμένου να νοιώθουν ότι έχουν τον έλεγχο και την ατομική ευθύνη ως προς την συγκρότηση της βιογραφίας τους και την σχεδίαση της ταυτότητας τους αναζητούν συνέχεια γνώσεις και συμβουλές από ειδικούς για την υγεία, την άσκηση και το τρέξιμο, βιβλία για την άσκηση, το τρέξιμο, τη διατροφή και την υγεία, προϊόντα σχετικά με το τρέξιμο όπως παπούτσια ρούχα και άλλα αξεσουάρ, εκδηλώσεις τρεξίματος στο εσωτερικό και στο εξωτερικό. Αυτό οδηγεί σε ευέλικτες ταυτότητες που δεν είναι «δεδομένες» αλλά αποτελούν ένα έργο προς σχεδίαση, αλλάζουν και αντικαθίστανται γρήγορα και έχουν διαφορετικό βιωματικό βάρος ανάλογα τον δρομέα. (Giddens 1991:14).

5.4.2 Η εμπορευματοποίηση του πεδίου στην εποχή της «ρευστής» νεωτερικότητας

Στη σύγχρονη εποχή, την εποχή της ρευστής νεωτερικότητας δημιουργήθηκαν μια σειρά σχέσεων μεταξύ του αθλητισμού, των μέσων μαζικής ενημέρωσης και της διαφήμισης που συνέβαλαν στη δημιουργία της εντύπωσης ότι η βασική κοινωνική και προσωπική εμπειρία της σύγχρονης ζωής είναι να είσαι καταναλωτής (Bauman, 2007).

Η κατανάλωση αθλητικών προϊόντων δηλαδή αν και ξεκίνησε ως χρηστική διαδικασία (αγορά των προϊόντων που είναι απαραίτητα και αναγκαία για την εκτέλεση ενός αθλήματος) ή ως διαδικασία επιβεβαίωσης της σχέσης με μια ομάδα ή ένα συγκεκριμένο άθλημα, κατέληξε σήμερα να έχει καταστεί περισσότερο μια διαδικασία εξερεύνησης (τρόπου ζωής) και επικύρωση της ταυτότητας (Craig, 2016:210).

Πως όμως όλο αυτό επηρέασε και τους δρόμους υπεραποστάσεων;

Οι δρόμοι υπεραποστάσεων γνώρισαν μεγάλη ανάπτυξη τα τελευταία χρόνια²⁵. Σε αυτό συνέβαλλε σημαντικά τόσο η γενικότερη ανάπτυξη του δρομικού «κινήματος» που οδήγησε όλο και περισσότερους δρομείς να θέλουν δοκιμάσουν κάτι πέρα από τον μαραθώνιο, όσο και το έντονο ενδιαφέρον των διοργανωτών αγώνων και των εταιρειών αθλητικής παραγωγής να προσφέρουν καινούργια καταναλωτικά προϊόντα.

Εξίσου χρήσιμη φάνηκε και η διαφήμιση των δρόμων υπεραποστάσεων μέσω των βιβλίων και των ντοκιμαντέρ από αθλητές σταρ του εξωτερικού (*Dean Karnazes*, *Scott Jurek*, *Kilian Jornet*)²⁶ και από ιστοσελίδες αντίστοιχου δρομικού περιεχομένου. Αυτά συνακόλουθα επέφεραν την όλο και μεγαλύτερη εμπορευματοποίηση του χώρου με αρκετές συνέπειες σε διάφορα επίπεδα. Τέτοια παραδείγματα αποτελούν τα αυστηρότερα κριτήρια για συμμετοχή, οι προαπαιτούμενοι αγώνες για την είσοδο σε άλλους αγώνες, οι ακριβότερες τιμές εισόδου στις αθλητικές εκδηλώσεις, η εμφάνιση ομάδων-χορηγών, και η προσέγγιση ελίτ αθλητών για *sponsoring* από εταιρείες-χορηγούς.

Πως όμως αντιλαμβάνονται την εμπορευματοποίηση του πεδίου οι συνομιλητές μας και ποιο ρόλο παίζουν τα χρόνια που είναι κάποιος στο χώρο ή πόσο επηρεάζει τις αντιλήψεις περί θετικής ή αρνητικής εξέλιξης η αγωνιστική τους απόδοση ?

- **Οι επιπτώσεις της εμπορευματοποίησης**

Ο Δημήτρης θεωρεί ότι όλα οφείλονται στις εταιρείες που δραστηριοποιούνται στο χώρο και στην διαφήμιση μέσω της οποίας επιδιώκουν να προσελκύσουν νέους πελάτες και μέσα από εκεί να έρθει και το κέρδος. Ο ίδιος ονίζει ότι έχουν επηρεάσει πολλούς αθλητές που πηγαίνουν να αγοράσουν διάφορα καταναλωτικά προϊόντα γιατί προσδοκούν μια βελτίωση στην απόδοση τους. Βλέπουμε λοιπόν πως σταδιακά αρχίζει να αλλάζει και το κυρίαρχο

²⁵ Οι αγώνες υπεραποστάσεων που πραγματοποιήθηκαν στην χώρα μας από το 1982-2001 ήταν σε απόλυτο αριθμό 23 και εκτοξεύθηκαν το διάστημα 2002-2021 σε 395. Αντίστοιχα οι συμμετέχοντες/ουσες ήταν 187(182 άνδρες-5 γυναίκες) και στο διάστημα από 2002-2021 ανήλθαν σε 13.440 (12258 άνδρες-1182 γυναίκες)<https://statistik.d-u-v.org/summary.php?country=GRE&Submit.x=23&Submit.y=3>

²⁶ Ultramarathon Man: Confessions of an All-Night Runner (2005) του Dean Karnazes που η τεράστια εμπορικότητα του κατέστησε τον συγγραφέα ως το πρόσωπο του ultrarunning. Το "Eat And Run My Unlikely Journey to Ultramarathon Greatness" του Scott Jurek, το Run or Die(2014) του παγκοσμίως γνωστού υπερδρομέα Kilian Jornet και Το Born to Run (2009) από τον Christopher McDougall, το οποίο διαφήμιζε ακόμη περισσότερο το ultrarunning αλλά έφερε επανάσταση και στη βιομηχανία υποδημάτων μέσω της εισαγωγής του μινιμαλιστικού κινήματος παπουτσιών.

πνεύμα του πεδίου και από εκεί που ήταν στόχος ο τερματισμός αρχίζει να μετατοπίζεται στην έννοια απόδοση.

«Αυτό οφείλεται στη διαφήμιση και στη διαδικασία της προβολής του αθλήματος όπου μέσω αυτής σε ωθούνε όλο και περισσότερο στην αγορά προϊόντων που υπόσχονται ότι θα σε βοηθήσουν στην βελτίωση της απόδοσης .» (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Χρήστος δυσαρεστείται από τους χορηγούς και τις εταιρείες που αρχίζουν να εισβάλουν στο χώρο και να αναλαμβάνουν αθλητές, και με τους προπονητές που βρήκαν ευκαιρία να πουλάνε προγράμματα.

«Δεν μου αρέσει αυτό το πράγμα που γίνεται με τους χορηγούς και τις χορηγίες... με τις εταιρείες από πίσω που προμοτάρουν αθλητές, με τα προγράμματα που πουλάνε κατά κόρον πολλοί προπονητές. γενικά δεν είμαι υπέρ της εμπορευματοποίησης με ότι συνεπάγεται αυτό αγώνες, προπονητές, παπούτσια εταιρείες, όλο αυτό το πακέτο » (Χρήστος, 42 ετών).

Αυτή η όψη του ανταγωνισμού, που ουσιαστικά οδηγεί όλο και περισσότερους δρομείς να υιοθετήσουν τρόπους και πρακτικές που ακολουθούν οι επαγγελματίες δρομείς (τα καλύτερα παπούτσια, τον καταλληλότερο τεχνολογικό εξοπλισμό, την προπονητική διατροφική, ιατρική υποστήριξη κ.α) μπορούμε να πούμε ότι δημιουργεί την ανάγκη στους αθλητές και στις αθλήτριες να αυξήσουν την αξία τους μέσω της αυτό-επένδυσης. Σε επίπεδο αθλητών αυτό σημαίνει διαρκή αναζήτηση τρόπων βελτίωσης των ικανοτήτων τους, απόκτησης επιπλέον γνώσεων σχετικές με το πεδίο και άλλων ανταγωνιστικών πλεονεκτημάτων, δηλαδή αυτό-επένδυση με στόχο τις υψηλότερες αποδόσεις επί του σωματικού τους κεφαλαίου (Μαρκαντωνάτου Μ, 2015:82).

Συνεχίζοντας ο Χρήστος μας λέει ότι «πολλοί προπονητές έχουν μπει στο ultra και πουλάνε προγράμματα από εκεί και πέρα τα παπούτσια τα ρούχα θα έλεγα τώρα είναι διαφορετικά. Δεν είναι βάζεις ένα σορτσάκι και ένα φανελάκι και τρέχεις όπως τα πρώτα χρόνια. Τώρα αγοράζεις ακριβά ρούχα δηλαδή αδιάβροχα γιατί μπορεί να βρέχει...είναι όλο το πακέτο.» (Χρήστος, 42 ετών).

Οι περισσότεροι αθλούμενοι έχουν μπει σε μια διαδικασία καταναλωτισμού σε σχέση με προϊόντα τρεξίματος που παλιότερα δεν τα είχαν ανάγκη. Τα ψώνια και η κατανάλωση εμφανίζονται -για πολλούς δρομείς- ως η ίδια η ουσία της ζωής. Έτσι η κατανάλωση των αθλητικών προϊόντων για το ευρύ κοινό των δρομέων κάνει μια κρίσιμη μετάβαση από ένα ζήτημα ανάγκης σε ένα ζήτημα ευχαρίστησης (Bauman, 2001a).

Ο Κώστας κάνει λόγο για τους διοργανωτές που ουσιαστικά το κάνουν επάγγελμα με τους χορηγούς και τις όποιες δυνατές συνεργασίες με τις αντίστοιχες αθλητικές εταιρείες.

Χρειάζεται να υπογραμμιστεί εδώ ότι η έλλειψη ξεκάθਾਰου θεσμικού πλαισίου²⁷ περί ευθύνης διεξαγωγής αθλητικών συναντήσεων και αγώνων δρόμου εκτός σταδίου δίνει την δυνατότητα παρερμηνείας του και επιτρέπει σε ιδιώτες, εταιρείες, συλλόγους δρομέων υγείας και την τοπική αυτοδιοίκηση να λειτουργούν άναρχα, χωρίς να εξασφαλίζουν πολλές φορές την ποιότητα και την ασφάλεια των αγώνων. Η θέληση του ΣΕΓΑΣ τα τελευταία χρόνια να επιβάλλει κοινούς κανόνες για τη διοργάνωση αγώνων δημόσιου δρόμου και βουνού, δεν είχε θετικά αποτελέσματα. (Μπαλοπούλου, 2018:72).

«Αυτό είναι επάγγελμα, πια το ξέρεις, αυτό λέει και από μόνο του πολλά πράγματα, του άλλου είναι η δουλειά του δηλαδή να διοργανώνει αγώνες, άμα το έχει μόνιμη ή ημιμόνιμη απασχόληση μετά γίνεται επαγγελματικά.....είναι συνεργασίες, brand name έχει πάει αλλού.

Δεν... έχει πια αγνότητα το πράγμα τι να πω ρε παιδί μου δηλαδή άλλοι παν να τρέξουν μια φορά μόνο και μόνο για να αναρτήσουν μια φωτογραφία ας πούμε. Δηλαδή έχει αλλάξει τελείως την εικόνα και την αντίληψη που υπήρχε σε όλο αυτό το πράγμα. Είναι η αλλοίωση που φέρνει η εμπορευματοποίηση. »(Κώστας, 43 ετών).

Επίσης, εκείνος μιλάει για αλλοίωση της αγνότητας που υπήρχε παλιότερα, από κάποιους που το κάνουν περισσότερο για την ατομική προβολή μέσω των φωτογραφιών. Αυτό όμως αναδεικνύει ότι οι αθλητές δεν είναι μόνο καταναλωτές του αθλητικού προϊόντος αλλά ταυτόχρονα μέσω των νέων μορφών ενημέρωσης (ιστότοπων, Facebook, instagram κ.α) γίνονται και διαμεσολαβημένοι παραγωγοί του και συντελούν στην περαιτέρω διαφήμιση του αθλήματος (Craig, 2016).

Ο Αντώνης ως και ένας από τους παλιότερους στο άθλημα μας λέει για το πόσο ανθρώπινα και ζεστά ήταν τον πρώτο καιρό που οι διοργανωτές τους αντιμετώπιζαν φιλόξενα ως μέρος μια ευρύτερης κοινότητας, και πόσο διαφορετικά βίωσε τα πράγματα σε ένα πολυδιαφημισμένο αγώνα του εξωτερικού που εκεί τον αντιμετώπισαν τελείως απρόσωπα.

«Επειδή εγώ είμαι μεγάλος, όταν έτρεχα δεν υπήρχε αυτό το πράγμα. Υπήρχε μια αγνότητα ας πούμε στο Παρανέστι όταν πήγα η αγνότητα αυτή παρέμενε. Δηλαδή οι άνθρωποι εκεί πέρα είχανε την αίσθηση της κοινότητας και την αίσθηση ότι καλούν κάποιους

²⁷ <http://www.opengov.gr/cultureathl/?p=6909>

ανθρώπους τους οποίους θα τους φιλοξενήσουν και αυτήν με τη σειρά τους θα τους τιμήσουν. Αυτό το πράγμα ήταν πάρα πολύ ωραίο και πάρα πολύ ζεστό και ανθρώπινο. Αντίθετα σε έναν αγώνα υπεραποστάσεων στις Άλπεις, όπου ήταν ο ορισμός της εμπορευματοποίησης, εκεί πέρα τα πράγματα ήταν τελείως απρόσωπα. Τελείως επαγγελματικά και τελείως αντί-ανθρώπινα για την δική μου άποψη.» (Αντώνης, 66 ετών). Ο λόγος του συνομιλητή μου αναδεικνύει κάτι που σταδιακά αρχίζει να εμφανίζεται όλο και περισσότερο σε αρκετούς αγώνες υπεραποστάσεων, και έχει να κάνει με την εμπορευματοποίηση του πεδίου. Δηλαδή στο βωμό του οικονομικού κέρδους και της εξασφάλισης της οικονομικής επιβίωσης της διοργάνωσης, οι υπεύθυνοι συγκεντρώνουν τεράστιο αριθμό αθλούμενων, που δε μπορούν να διαχειριστούν και ούτε μπορούν να τους προσφέρουν ανάλογα αξιόλογες υπηρεσίες, διακινδυνεύοντας ακόμη και την ασφάλεια τους.

«Είναι ένας καθαρά επαγγελματικός αγώνας και τρέχουν πάρα πολύ αθλητές και νομίζω δεν μπορούν να τους διαχειριστούν τους αθλητές δεν μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση » (Αντώνης, 66 ετών).

Ο Αντώνης ολοκληρώνει μάλιστα υποσημειώνοντας ότι η εμπορευματοποίηση κατά την γνώμη του έχει δράσει αρνητικά.

«Θεωρώ ότι η εμπορευματοποίηση βλάπτει αυτούς τους αγώνες, θεωρώ ότι η υπερπροβολή των αθλητών ελίτ και των εταιρειών²⁸ και των διαφημίσεων και όλο αυτό το πράγμα, όλος αυτός ο κύκλος εργασιών και χρήματος, ο οποίος έχει αναπτυχθεί γύρω από όλα αυτά, νομίζω ότι κατά τη γνώμη μου βλάπτει.» (Αντώνης, 66 ετών).

Η θέση αυτή έρχεται να συμφωνήσει και με τα συμπεράσματα της σχετικής έρευνας των David & Lehecka (2013) όπου ανέδειξαν ότι αθλητές και αθλήτριες εκφράζουν ανησυχίες σχετικά με την «καθαρότητα» του αθλήματος. Κάτι το οποίο μπορεί να κινδυνεύσει καθώς η εμπορευματοποίηση εισχωρεί όλο και περισσότερο στον κόσμο των υπεραποστάσεων» (David & Lehecka 2013:10).

²⁸ Βλέπουμε πάρα πολύ συχνά να παρουσιάζεται ο αγώνας των ελίτ αθλητών ως ένας αγώνας μεταξύ εταιρειών , κάτι που ως τώρα το είχαμε συνηθίσει κυρίως σε αγώνες του μηχανοκίνητου αθλητισμού. «Στους άντρες η τριάδα Kilian Jornet, Francois D'Haene και Dacota Jones συνεχίζει μαζί, φτάνοντας στο Ourey (μίλι 43.9).... Salomon & NNormal μάχη! » www.advendure.com 16/07/2022

- **Οι δύο όψεις της εμπορευματοποίησης**

Η Ελένη από την άλλη θεωρεί ότι έχει δύο όψεις η διαδικασία της εμπορευματοποίησης. Από τη μια είναι πολύ σημαντική γιατί προσέλκυσε περισσότερο κόσμο και έπαψαν οι δρόμοι υπεραποστάσεων να είναι κάτι μοναχικό άλλα από την άλλη αλλοίωσε τον χαρακτήρα τους. Πιστεύει ότι πολλοί υπερδρομείς τώρα έρχονται απλά να τρέξουν σε ένα αγώνα-σύμβολο πχ Σπάρταθλον να πάρουν την φήμη και μετά να εξαφανιστούν. Αυτό όμως δε συνάδει με την κυρίαρχη αντίληψη γύρω από την έννοια των δρόμων υπεραποστάσεων ως τρόπο ζωής.

«Κοίτα επηρεάζεται και θετικά και αρνητικά, θετικά γιατί έχουμε πολύ κόσμο. Μαζεύεται έρχεται κόσμος αυτό είναι καλό για το αγώνισμα. Αρνητικά, γιατί βλέπεις ότι αλλοιώνεται ο χαρακτήρας. Χαίρομαι όταν βλέπω σε μια εκκίνηση τέτοιων αγώνων να είναι 50,100, 200 άτομα, αλλά από αυτούς πολύ λίγοι είναι αυτοί οι οποίοι θα ξαναμπούνε την επόμενη φορά. . Ένας αθλητής υπεραποστάσεων μπαίνει και αποδεικνύει την ταυτότητά του και σε άλλους αγώνες. Δεν είναι μόνο τα Σπαρτάθλο.» (Ελένη, 54 ετών).

Εγκαθίσταται λοιπόν στο πεδίο των δρόμων υπεραποστάσεων ένας κυρίαρχος λόγος που θέλει τους δρομείς προκειμένου να καταφέρουν να αποκτήσουν την ταυτότητα του υπερδρομέα, την αποδοχή και τον αντίστοιχο σεβασμό, να απαιτείτε να έχουν μια συνέχεια στο χώρο που θα συνδέεται με την ακατάπαυστη επίτευξη δύσκολων και απαιτητικών στόχων καθώς και την παρουσία τους μέσα στο αγώνισμα για όσα περισσότερα χρόνια γίνεται.

Αν και η Δέσποινα μας λέε ότι η ίδια δεν έχει επηρεαστεί από την εμπορευματοποίηση του πεδίου, βλέπουμε μέσα από τα λεγόμενα της το πόσο πολύ επηρεάζει τους νεότερους αθλητές και αθλήτριες που εισέρχονται στο πεδίο η διαφήμιση σχετικά με την αξία και την χρησιμότητα όλων αυτών των καταναλωτικών αθλητικών προϊόντων.

«Εγώ προσωπικά δεν πήγα να πάρω ρολόι, παπούτσι γιατί το φοράει ο τάδε σε καμία περίπτωση. Και νομίζω ότι είναι και λίγο θέμα ηλικιακού «target group» στο μάρκετινγκ και που απευθύνεσαι, βέβαια αν κάποιος είναι πολύ νέος και τελείως άσχετος με τον αθλητισμό, σίγουρα επηρεάζεται, αλλά δεν σημαίνει ότι αν βάλει το σούπερ παπούτσι που φοράει αυτός που βγαίνει πάντα πρώτος θα βγει και αυτός ... βλέπω που προβληματίζονται κάποιες κοπέλες που έρχονται και λένε θα βάλω αυτό το παπούτσι που είναι έτσι και έτσι και εκείνη την κάλτσα

την συμπιεστική; Ξέρω γω να βάλω...ή να μη βάλω, θα πάρω αυτά τα τζελάκια όχι εκείνα.»
(Δέσποινα, 46 ετών).

- **Η εμπορευματοποίηση ως κάτι αναμενόμενο και θετικό**

Η Σοφία θεωρεί ότι δεν είναι κάτι κακό, συμβαίνει σε όλους τους χώρους οπότε ήταν για αυτήν κάτι αναμενόμενο να συμβεί και στους αγώνες υπεραποστάσεων. Ταυτόχρονα υποστηρίζει ότι όλοι αυτή η διαδικασία άνοιξε μεγάλο κύκλο εργασιών με αποτέλεσμα να βρουν κάποιοι άνθρωποι εργασία. Πιστεύει ότι όσοι έχουν μπει στο χώρο για την πρόσκαιρη φήμη δε μπορούν να σταθούν και πολύ γρήγορα θα τους αποβάλλει το πνεύμα της κοινότητας που απαιτεί συνέπεια, πειθαρχία και θυσίες.

«Δε θεωρώ ότι είναι κακό, αυτό γίνεται σε όλους τους χώρους, επόμενο ήταν να συμβεί και στον αθλητισμό. Δεν το θεωρώ κακό γιατί νομίζω ότι βοηθάει πάρα πολύ στο να κινείται η αγορά, και έχει δώσει δουλειά σε πάρα πολύ κόσμο στα μπλουζάκια, στα μετάλλια, στους διοργανωτές τους χρονομέτρους.»

«Επειδή έχω πολλά χρόνια και έχω δει πολλούς να μπαίνουν στο χώρο και να μένουν και πολλούς να μπαίνουν στο χώρο και να φεύγουν αυτοί που θα μπουν για λόγους παρασυρόμενοι από την εμπορευματοποίηση νομίζω ότι θα μπουν θα τρέξουν 2-3 χρόνια και θα φύγουν... Γιατί είναι και οι θυσίες πάρα πολλές η πειθαρχία που λέγαμε προηγουμένως και δεν το έχουν όλοι. Άμα δεν αγαπάς τις υπεραποστάσεις δεν θα πειθαρχήσεις » (Σοφία, 48 ετών).

Η Κατερίνα δείχνει να κατανοεί την αναγκαιότητα του να διαφημιστεί ο χώρος και να αποκομίσουν και κάποια οφέλη οι ελίτ αθλητές γιατί αυτοί δεν τρέχουν μόνο για την χαρά του τερματισμού αλλά και για μια σπουδαία απόδοση , την νίκη το ρεκόρ. Ακόμη βάζει και ένα διαχωρισμό μεταξύ των δύο φύλων λέγοντας ότι στις γυναίκες όλο αυτό είναι πρώιμο.

«...Ναι πως δεν έχει επηρεάσει βέβαια...εννοείται μπαίνουν διαφημίσεις, μπαίνει το ένα, μπαίνει το άλλο σίγουρα υπάρχει εμπορευματοποίηση, σίγουρα και πρέπει να υπάρχει κιόλας, δεν είναι το ίδιο. Γιατί οι elite κάνουν πρωταθλητισμό πιστεύω εμείς πιο πίσω κάνουμε αθλητισμό, δεν είναι όπως παλιά που τρέχανε όλοι για την χαρά και τον στόχο που ήταν ο τερματισμός. Τώρα έχει έχει μπει κι αυτό σιγά σιγά το να υπάρχουν οι ελίτ αθλητές. Απλά σε εμάς τις γυναίκες είναι πολύ πρώιμο, νομίζω ακόμα. » (Κατερίνα, 48 ετών).

Ο Σπύρος ως αθλητής που ανήκει στους ελίτ και έχει και κάποια εταιρεία-χορηγό δίπλα του σε όλη αυτή την προσπάθεια θεωρεί φυσιολογική εξέλιξη την εμπορευματοποίηση.

Αναγνωρίζει λοιπόν την ωφέλιμη συνδρομή της για τον χώρο. Επίσης πιστεύει ότι δεν πρέπει να μένει κρυμμένο το άθλημα, αλλά χρειάζεται να βγει ηχηρά προς τα έξω και να γίνει πλατιά γνωστό. Άλλωστε όλοι μπορούν να υπάρχουν στο χώρο ανάλογα το πώς θέλουν να το κάνουν.

«Φυσιολογική εξέλιξη θα έλεγα όσο υπάρχει ζήτηση και οι εταιρείες οι διοργανώσεις βλέπουν ότι υπάρχει ενδιαφέρον, ανεβαίνει και η εμπορευματοποίηση, είναι κάτι φυσιολογικό για μένα. Εγώ είμαι θετικός αν θες να φανεί ένα άθλημα πρέπει να γίνεται εμπορικό δεν υπάρχει λόγος να μένει κρυμμένο....είναι κάτι πολύ ωραίο. Εγώ θετικός είμαι.....οι άλλοι αγώνες, αγώνες μέχρι 40 km βουνού που γίνονται, είχαν πάντα κόσμο, αλλά βλέπω ότι υπάρχει άνθηση και στις υπεραποστάσεις. Και όσο περνά ο καιρός όλο και πιο πολύ κόσμος ψάχνει να βρει τα όρια του.» (Σπύρος, 40 ετών).

Άλλοι το βλέπουν παρεϊστικά....να τρέζουνε μαζί μεγάλες διαδρομές το βλέπουνε σαν περιπέτεια, άλλοι βάζουν υψηλούς στόχους, ο καθένας με τα δικά του.» (Σπύρος, 40 ετών).

Την προαναφερθείσα παραδοχή ισχυροποιεί εξίσου ένας διεθνής κορυφαίος υπερμαραθωνοδρόμος, ο Anton Krupicka, που λέει *«Νομίζω ότι το άθλημα είναι αρκετά μεγάλο για να φιλοξενήσει και τις δύο μορφές αγώνων: αυτές με πολύ κόσμο, μέσα ενημέρωσης, χρηματικά έπαθλα και εστίαση στο υψηλό επίπεδο και αυτές που είναι πιο χαμηλών τόνων και βασικά χωρίς φανφάρες» (David & Lehecka 2013:67)*

Από την άλλη οι εταιρείες που εμπλέκονται στο χώρο αν και προσεγγίζουν το τρέξιμο υπεραποστάσεων ως εμπόρευμα με βάση τους νόμους της καπιταλιστικής αγοράς εντούτοις προσπαθούν να ενσταλάξουν μέσα από τους κυρίαρχους λόγους μια αίσθηση σεβασμού και ρομαντικής αγάπης για το πεδίο (Gorichanaz, 2016).

5.4.3 Οι δρόμοι υπεραποστάσεων ως τρόπος ζωής

« Πάντα έβλεπα τα 100 μίλια σαν την ζωή μέσα σε μια μέρα.» Ann Trason²⁹

²⁹Η Ann Trason θεωρείται η καλύτερη γυναίκα υπερδρομέας όλων των εποχών, σε δρόμους, πίστες και μονοπάτια. Πέρα από ένα μεγάλο σύνολο εξαιρετικών επιδόσεων, σε ποικίλα εδάφη, και για πάρα πολλά χρόνια, άφησε πίσω της την μοναδική κληρονομιά της αποσύνδεσης των αθλητικών φιλοδοξιών των γυναικών από τους περιορισμούς ως υποδεέστερο φύλο. Η Ann Trason τερμάτισε σε πολλούς αγώνες στην κορυφή ξεπερνώντας πάρα πολλούς άντρες και από τότε το ultrarunning, δεν θα ήταν ποτέ ξανά το ίδιο. <https://ultrarunninghistory.com/hall-of-fame/hall-of-fame-ann-trason/>

Όλο αυτό που συμβαίνει μέσα και γύρω από το τρέξιμο υπεραποστάσεων μπορούμε να πούμε ότι καθίσταται για τους δρομείς ένας «τρόπος ζωής», μια έννοια που κατά τον A. Giddens, δείχνει πώς τα άτομα ψάχνουν να δημιουργήσουν μέσω αυτού μια αξιόπιστη και με νόημα αίσθηση ατομικής ταυτότητας στις συνθήκες της μετανεωτερικότητας. (Giddens, 1991). Έτσι το τρέξιμο είναι το κυρίαρχο μέσα στην καθημερινή τους ζωή, είναι αυτό που τους χαρακτηρίζει και το οποίο καθορίζει τον τρόπο που βλέπουνε, άλλα και αντιμετωπίζουν τα πράγματα, «...Είναι κάτι αναντικατάστατο » όπως μας αναφέρει σχετικά και ο Αντώνης.

Αποκαλυπτικές είναι και οι απαντήσεις στην ερώτηση τι είναι τελικά για εσάς οι δρόμοι υπεραποστάσεων;

Ο Δημήτρης κάνει λόγο για το διαφορετικό, για αυτό που βοηθάει να προσθέτει ποιότητα στην ζωή του, για τη δυνατότητα να βιώνει πλήθος συναισθημάτων και να χαίρεται τις ομορφιές της φύσης. Είναι για αυτών ένα παιχνίδι. Μια έννοια που όπως ξέρουμε από την παιδική μας ηλικία συνδέεται με πλήθος ευχάριστων συναισθημάτων, καθώς επίσης αποτελεί ένα τρόπο να γνωρίσουμε τον κόσμο,³⁰ αλλά και τον εαυτό μας μέσα από τα μάτια των άλλων (Νόβα-Καλτσούνη, 1996:132). Κάτι που εδώ οι αθλήτριες και οι αθλητές το καταφέρνουν σίγουρα μέσω της αποδοχής, της αναγνώρισης και του σεβασμού που εισπράττουν στον χώρο.

«Η εναλλαγές συναισθημάτων, είναι ένας τρόπος ώστε να μπορείς να βελτιώνεις την καθημερινότητά σου, και να ευχαριστιέσαι την επαφή σου με την φύση. Και το σημαντικό να μπορείς να διαχειρίζεσαι μια απόσταση ή αγώνα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Είναι ένα παιχνίδι, παιχνίδι είναι βασικά» (Δημήτρης, 42 ετών).

Ο Χρήστος μιλάει για μια ζωή με περιπέτεια, δηλαδή κάτι που νοσηματοδοτεί τη ζωή του, κάτι που τον ταξιδεύει.

«Μια μεγάλη περιπέτεια. Μια περιπέτεια ζωής δεν μπορώ να σου εξηγήσω αλλιώς ένα μεγάλο ταξίδι.» (Χρήστος, 42 ετών).

³⁰ Το παιδί, κατά τη Montessori μέσα από το παιχνίδι, του δίνεται η δυνατότητα να γνωρίσει τον κόσμο που το περιβάλλει, τις ιδιότητες των αντικειμένων και τις μεταξύ τους σχέσεις (Σμαράγδα-Τσιαντζή, 1996: 67)

Ο Κώστας το ορίζει ως εμπειρία ζωής, ως κάτι που έχει δηλαδή σημαδέψει τον εαυτό του και αποτελεί μέρος της ταυτότητας του.

«Είναι εμπειρία ζωής, νομίζω.» (Κώστας, 43 ετών).

Για τον Αντώνη αποτελεί τρόπο ζωής, μια ευκαιρία να ανακαλύψει κρυμμένες δυνάμεις και να αυτό-διαμορφωθεί, είναι κάτι το οποίο είναι σύμφυτο με την ύπαρξη του. Είναι πάντα μέσα του.

«Για μένα οι δρόμοι των αποστάσεων και γενικά ο αθλητισμός είναι μια πρόκληση για να γίνεις καλύτερος, να δουλέψεις τον εαυτό σου, να ανακαλύψεις δυνάμεις που έχεις μέσα σου και οι οποίες βρίσκονται σε κατάσταση λανθάνουσα και είναι τέλος πάντων, ένας τρόπος ζωής.» (Αντώνης, 66 ετών).

Ο Σπύρος το αντιλαμβάνεται ως τρόπο να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του. Αυτό του χαρίζει ηρεμία και αυτογνωσία, αν και φυσικά δεν είναι πάντα εύκολο και ευχάριστο, γιατί υπάρχει μια «μάχη» μέσα του και πολλές φορές σκέπτεται να μην ξανατρέξει. Το παρομοιάζει ακριβώς σα τη ζωή, που έχει τις χαρές και τις λύπες της.

« Μαθαίνεις τον εαυτό σου καλύτερα.... αν είναι κάτι και θες να μάθεις τον εαυτό σου δεν χρειάζεσαι ψυχανάλυση δε χρειάζεσαι τίποτα μπες και τρέξε υπεραποστάσεις.

Βέβαια, με κουράζουν πάρα πολύ οι πολύωρες προπονήσεις πολλές φορές σιχαίνομαι το τρέξιμο δεν θέλω να ξανά βγω για τρέξιμο, τρέχω αγώνες τερματίζω λέω είναι η τελευταία φορά. Εγώ τα λέω όπως τα σκέφτομαι γιατί πολλοί λένε ότι έχουμε όλο ευχαρίστηση , εγώ τα βιώνω διαφορετικά , βέβαια έχεις και τις καλές στιγμές όταν σου βγαίνουν καλά οι προπονήσεις έχει τα πάνω και τα κάτω της, είναι σαν τη ζωή οπότε αυτό που κερδίζω εγώ τώρα έτσι όπως το βλέπω, είναι η άσκηση η σωματική έχω βρει μια ηρεμία με τον εαυτό μου και μπορώ και μαθαίνω πράγματα για τον εαυτό μου που είναι πολύ, πολύ σημαντικό» (Σπύρος, 40 ετών).

«Οι υπεραποστάσεις είναι μια δυσκολία, όπως είναι η καθημερινότητα, οπότε πιστεύω ότι πρέπει να μάθεις να τα ξεπερνάς όλα. Θα πρέπει να πας να κάνεις την προπόνησή σου, να σε πειθαρχημένος..αυτά τώρα δυσκολίες όπως και στη ζωή θα σου βγαίνουν έτσι είναι και οι υπεραποστάσεις.» (Σπύρος, 40 ετών).

«Ααα η ζωή, η ίδια η ζωή όπως ζούμε καθημερινά με τα πάνω μας και τα κάτω μας, τη χαρά μας και την λύπη μας. Έτσι είναι και ο αγώνας υπεραπόστασης ξεκινάς, είσαι νέος, έχεις όλο

το μέλλον μπροστά σου, έχεις όλη την απόσταση μπροστά σου και ξαφνικά εμφανίζονται τα εμπόδια, αλλά εκεί που εμφανίζονται τα εμπόδια είναι και οι φίλοι, είναι και η οικογένεια και σου συμπαραστέκεται. είναι η ζωή, είναι η ίδια η ζωή.» (Ελένη, 54 ετών).

Η Κατερίνα μας λέει ότι μέσα από τους δρόμους υπεραποστάσεων μαθαίνεις να αγωνίζεσαι να παλεύεις και να ξεπερνάς τις όποιες αντιξοότητες, ενώ κλείνει λέγοντας ότι οι δρόμοι υπεραποστάσεων είναι η ζωή. «Μαθαίνεις να παλεύεις, να ξεπερνάς τις δυσκολίες να μη χάνεις την πίστη σου. Οι υπεραποστάσεις είναι καθημερινός αγώνας, είναι τρόπος ζωής.» (Κατερίνα, 48 ετών).

Οι συνομιλήτριες και οι συνομιλητές μας παραλληλίζουν γλαφυρά τους δρόμους υπεραποστάσεων με τη ζωή, με τις ευκολίες και τις δυσκολίες της, με τα εμπόδια που συναντούν και τις λύσεις που επινοούν για να συνεχίζουν και να υπάρχουν. Όλο αυτό μας παραπέμπει σε ένα διαρκή αγώνα, που μπορεί να μεταφερθεί υπό μια έννοια στην καθημερινότητα και στην σκληρή για κάποιους επιβίωση. Μπορούμε να πούμε λοιπόν ότι το τρέξιμο υπεραποστάσεων θυμίζει «μια πρακτική αυτοενδυνάμωσης και μια μορφή «μάχης» ενάντια στην κρίση» και ότι το πολύωρο-πολύημερο τρέξιμο «παρά τον «παραλογισμό» του, διευκολύνει την ζωή τους απέναντι σε ένα αβέβαιο και μεταβαλλόμενο κοινωνικό πλαίσιο. Από αυτή την άποψη, το τρέξιμο δεν αντιπροσωπεύει μόνο την έκφραση του εαυτού ή της κοινότητας αλλά ταυτόχρονα καλλιεργεί μια ενσώματη πρακτική αφήγηση εμποτισμένη με πολιτικούς προβληματισμούς.» (Πατεράκη, 2014:3-4).

Τέλος η Σοφία και η Δέσποινα θεωρούν ότι κάνουν κάτι που τις βοηθάει να διευρύνουν τον τρόπο που βλέπουν τα πράγματα και τον εαυτό τους.

«Είναι οι δρόμοι με τους οποίους γνωρίζω τον εαυτό μου και τα όρια μου.» (Σοφία, ετών 48).

« Εμένα μου δίνει τη δυνατότητα , όχι τόσο ο αγώνας σαν αγώνας, όσο η διαδικασία τι έχω να κάνω ...να δω πράγματα να σκεφτώ καθαρότερα για μένα ..» (Δέσποινα, 46 ετών).

Για τους δρομείς μας λοιπόν το να βάζουν στόχους, να σχεδιάζουν τον τρόπο υλοποίησης τους, να καλλιεργούν την υπομονή, την επιμονή, και την υπερνίκηση των σωματικών και ψυχικών εμποδίων αποτελεί ένα τρόπο αυτο-ανάπτυξης, μια μεταμορφωτική εμπειρία που μπορεί να βρει εφαρμογή στην καθημερινή τους ζωή (Reischer 2001:26). Αυτό όλο τους δίνει δύναμη και αυτοπεποίθηση ώστε να αγωνίζονται καθημερινά, για να ξεπερνούν τις όποιες δυσκολίες και να διεκδικούν τα όνειρά τους σε όλα τα πεδία της ζωής, δημιουργώντας μια καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην παρούσα διπλωματική εργασία ασχολήθηκα με την μελέτη του τρεξίματος υπεραποστάσεων στην Ελλάδα, μέσα από τις βιωμένες εμπειρίες και τις νοηματοδοτήσεις των αθλητών και αθλητριών κατά την περίοδο που καλείται ρευστή νεωτερικότητα και συμπίπτει χρονικά με την ευρύτερη ανάπτυξη του αθλήματος και την εμπορευματοποίηση του αθλητικού πεδίου (Scheer, 2019).

Θεωρώντας την παραπάνω αθλητική πρακτική ως ένα κοινωνικό υποπεδίο μέρος του ευρύτερου πεδίου του αθλητισμού αναζήτησα αρχικά τους λόγους ενασχόλησης με τον αθλητισμό και στη συνέχεια τα κίνητρα συμμετοχής στους δρόμους υπεραποστάσεων.

Οι συμμετέχουσες-συμμετέχοντες στη έρευνα ανέδειξαν την σημασία των πρώιμων βιωμάτων και εμπειριών καθώς και την επιρροή του οικογενειακού περιβάλλοντος προκειμένου να εισέλθουν στον ευρύτερο χώρο του αθλητισμού (Bourdieu 2006). Σημαντικό ρόλο για την συμμετοχή των συνομιλητών μας στο αθλητικό πεδίο έπαιξαν όπως έχουν αναδείξει και άλλες έρευνες οι κυρίαρχοι θεσμικοί φορείς (γυμναστές-επιλογές ταλέντων–σωματεία) καθώς και οι κυρίαρχοι λόγοι περί υγείας και αξίας της άσκησης. (Shipway, R. &Holloway, I. 2010)

Η είσοδος στους δρόμους υπεραποστάσεων αποτέλεσε για τους περισσότερους μια φυσική συνέχεια της «έξης» που είχαν αποκτήσει με την συμμετοχή τους σε μικρότερες αποστάσεις όλα τα προηγούμενα χρόνια και εκεί πάνω μπορούμε να πούμε δομήθηκαν οι επόμενες έξεις με την μορφή των αγώνων υπεραποστάσεων (Λελεδάκης, 2006). Τα κίνητρα που ανέφεραν οι αθλήτριες και οι αθλητές μας προκειμένου να συμμετέχουν στους δρόμους υπεραποστάσεων δεν συνδέονται με τον ανταγωνισμό, το ρεκόρ και την επίδοση αλλά με την αναζήτηση και διεύρυνση των προσωπικών τους ορίων, την επαφή με το άγνωστο, το διαφορετικό, και το προκλητικό (Gorichanaz, 2016). Σημαντικό ρόλο για την είσοδο των συνομιλητριών μου και των συνομιλητών μου στο χώρο των υπεραποστάσεων έπαιξαν επίσης οι κυρίαρχοι λόγοι του πεδίου που έχουν συνδέσει την επίτευξη του τερματισμού αυτών των αγωνιστικών εκδηλώσεων με την υψηλή συμβολική αξία περί «ηρωικής» πράξης.

Οι σχέσεις που αναπτύσσονται στο πεδίο θεωρούνται φιλικές, στηρίζονται στην συνεργασία, αλληλεγγύη και την ευγενή άμιλλα. Σκοπός δεν είναι η νίκη και ο ανταγωνισμός αλλά η επίτευξη του ατομικού στόχου με κυρίαρχο την χαρά της συμμετοχής και τον τερματισμό. Την μόνη διαφοροποίηση την εντοπίσαμε στους ελίτ αθλητές όπου εκεί ο ανταγωνισμός και το κυνήγι της νίκης και του ρεκόρ δεν αφήνει πολλά περιθώρια για φιλίες και συναισθηματισμούς.

Οι αθλητές μας μέσω της επίτευξης των δύσκολων, προκλητικών και απαιτητικών στόχων χτίζουν το αθλητικό τους κεφάλαιο κάτι το οποίο στη συνέχεια οδηγεί και στην δημιουργία κοινωνικού κεφαλαίου μέσω των κοινών εμπειριών. Οι κοινές εμπειρίες μοιράζονται και μεταφέρονται από τα ηλεκτρονικά και έντυπα μέσα καθώς και από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, (φωτογραφίες-βίντεο-ομιλίες-συνεντεύξεις) συμβάλλοντας στην συγκρότηση φιλικών σχέσεων και στην δημιουργία της ομαδικής ταυτότητας των δρομέων υπεραποστάσεων (Nettleton, 2013).

Η επίτευξη των δύσκολων και κοινών απαιτητικών αγωνιστικών στόχων και από τις γυναίκες αθλήτριες βοηθάει στην αποδοχή και τον σεβασμό τους στο πεδίο, σε αντίθεση με το παρελθόν που ο συγκεκριμένος χώρος αποτελούσε χώρο αποκλειστικής ανδρικής κοινωνικότητας.

Στο πεδίο των δρόμων υπεραποστάσεων οι συνομιλητές-συνομιλήτριες μας ανέφεραν όλοι την απόκτηση συμβολικού κεφαλαίου που συνίσταται στην αναγνώριση, το σεβασμό και την αποδοχή που έχουν μέσα στο χώρο. Οι αθλητές αυτοί με συμβολικό κύρος μεταδίδουν θεωρίες και πρακτικές σε νεοεισερχόμενους-άπειρους οι οποίοι πρέπει να τις αποδεχτούν προκειμένου να αποκτήσουν την λογική του πεδίου και να καταστούν μέρος της δόξας του συγκεκριμένου κοινωνικού κόσμου (Bourdieu στο Lisahunter, Smith, & Emerald, 2014:17). Το τρέξιμο υπεραποστάσεων λοιπόν αν και ατομικό άθλημα συντελεί στην κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων διότι οι αγώνες και οι άλλες αθλητικές εκδηλώσεις αποτελούν υπό μια έννοια ένα κοινωνικό πεδίο όπου συναντιούνται οι αθλήτριες και οι αθλητές με όμοιες πρακτικές, κοινούς προσανατολισμούς και κοινά σημεία αναφοράς (Μαρκοβή, 2020). Το κοινωνικό αυτό πεδίο αποτελεί για τους συνομιλητές-συνομιλητριές μας έναν σημαντικό «κόσμο με νόημα και αξία στον οποίο αξίζει να επενδύσουν την ενέργειά τους» (Bourdieu & Wacquant 1992:127).

Όσον αφορά την απόκτηση οικονομικού κεφαλαίου οι περισσότεροι παραδέχονται ότι δεν υπάρχει τέτοιο όφελος μιας και είναι ερασιτέχνες και ότι τα χρήματα που ξοδεύουν είναι πολύ περισσότερα από την απόκτηση του όποιου οφέλους μπορεί να έχουν από κάποιες νίκες ή διακρίσεις. Ακόμη και η χορηγική βοήθεια που προσφέρεται σε έναν από τους συνομιλητές μας αντιστοιχεί μονάχα για τα λειτουργικά του έξοδα. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί ότι ο συγκεκριμένος ελίτ αθλητής επιδιώκει την συμμετοχή και διάκριση του κυρίως σε αγώνες με ιδιαίτερο ανταγωνισμό επιδιώκοντας μέσω μιας πιθανής διάκρισης να μεγιστοποιήσει τις διάφορες μορφές κεφαλαίου του (Λελεδάκης, 2010).

Ο ρόλος της κατοχής-ύπαρξης οικονομικού κεφαλαίου αναδείχτηκε από τους συνομιλητές-συνομιλήτριες μας ως ο κύριος παράγοντας για τον τρόπο υλοποίησης της συγκεκριμένης αθλητικής πρακτικής κάτι που αναφέρει και ο Bourdieu: « η κατοχή οικονομικού κεφαλαίου διαφοροποιεί τις επιλογές και την λειτουργία των συμμετεχόντων σε αυτό.» (Bourdieu στο Duncan, 2018:21). Οι αθλητές και οι αθλήτριες μας λοιπόν διαφοροποιούν τον τρόπο υλοποίησης της συγκεκριμένης αθλητικής πρακτικής ανάλογα με τις δυνατότητες του οικονομικού τους κεφαλαίου (συμμετοχή σε αγώνες στο εξωτερικό, υποστηρικτικό υλικό ή και ομάδα υποστήριξης σε πολύωρους και απαιτητικούς αγώνες, εξειδικευμένο αθλητικό εξοπλισμό, προπονητική καθοδήγηση, βιταμίνες, διατροφική υποστήριξη).

Όλα τα παραπάνω καταρρίπτουν τον μύθο ότι για να τρέξει κάποιος χρειάζεται μόνο ένα ζευγάρι παπούτσια και ένα σορτσακι, άλλα αντίθετα για να μπορεί κάποιος να είναι μέρος του οργανωμένου αυτού πεδίου θα πρέπει να μπορεί να ανταπεξέλθει στις οικονομικές του απαιτήσεις. Όλο αυτό δημιουργεί ανισότητες και αποκλεισμούς κάτι φυσικά που επιβεβαιώνεται και από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερευνών που μιλάνε για ένα άθλημα που κυριαρχείται από λευκούς άνδρες των μεσαίων και ανώτερων κοινωνικών στρωμάτων (Forsberg 2012, Knechtel, 2012, Scheerder, Breedveld, & Borgers, 2015).

Για την συμμετοχή και επιτυχή ολοκλήρωση των πολύωρων-πολύήμερων δοκιμασιών οι αθλητές και αθλήτριες μας χρησιμοποιούν μια σειρά τεχνικών που στηρίζονται στη συνεργασία του μυαλού και του σώματος. Το σύνολο των τεχνικών που χρησιμοποιούνται, μέσω συστηματικής καθοδήγησης (εκπαίδευση-προπόνηση) στοχεύουν στη βελτίωση σωματικών παραμέτρων (βιολογικοί -φυσιολογικοί δείκτες) καθώς και ατομικών-ψυχολογικών χαρακτηριστικών (υπομονή, επιμονή, ηρεμία θετική σκέψη, πίστη στο στόχο). Οι παραπάνω τεχνικές ενισχύονται από τις κυρίαρχες γνώσεις που διαμορφώνουν

και επικοινωνούν οι «ειδικοί» όπως είναι οι προπονητές, οι διατροφολόγοι, και οι παλιότεροι-έμπειροι αθλητές (Mauss, 2004).

Οι τεχνικές εαυτού που επιλέγουν οι αθλητές και οι αθλήτριες μας δεν συντελούν μόνο στην αγωνιστική βελτίωση αλλά και στην αναδιαμόρφωση του εαυτού.

Μια αναδιαμόρφωση που συντελείται αρχικά μέσα από την επιμονή, την υπομονή και την πειθαρχία, η οποία δεν είναι έξωθεν επιβεβλημένη αλλά από τους ίδιους ως αποτέλεσμα της κατανόησης της σκληρής και συστηματικής προετοιμασίας που πρέπει να γίνει στην προπόνηση και στους αγώνες. Μιλάμε λοιπόν για την έννοια της «θυσίας» που αν και δεν συμφωνούν σε αυτό όλοι οι συνομιλητές μας και δεν το βλέπουν ως τέτοια αποτελεί κυρίαρχη έννοια και λόγος μέσα στο αθλητικό πεδίο (WacquantL, 2004:235).

Οι κυρίαρχοι λόγοι, οι αξίες και τα νοήματα του πεδίου οδηγούν τους αθλητές και τις αθλήτριες να τα αποδεχτούν όλα αυτά ως δική τους επιλογή οδηγώντας έτσι στην συνέχεια στην υποκειμενοποίηση του εαυτού καθιστώντας τον υποκείμενο βιοπολιτικής. Σε αυτή τη διαδικασία υποκειμενοποίησης οι δρομείς βρίσκονται απέναντι σε κανόνες, αξίες και κριτήρια, που επιβάλλονται από τις ομάδες όπου καθορίζουν τα πρότυπα με βάση τα οποία πραγματοποιείται η αναδιαμόρφωση του εαυτού. Μια αναδιαμόρφωση που οι περισσότεροι συνομιλητές μας την προσδιόρισαν σχετικά με την περαιτέρω γνώση του εσωτερικού τους κόσμου, την ψυχική τους ηρεμία, την ψυχική ενδυνάμωση και αυτοπεποίθηση. Μια αναδιαμόρφωση που όπως ανέφεραν δεν ήταν κάτι στιγμιαίο αλλά μια συνεχή τροποποίηση του εαυτού στην μακροχρόνια πορεία των προπονήσεων και των αγώνων. (Foucault, 2013α:37-38).

Η αναδιαμόρφωση του εαυτού που οδηγεί στην ψυχική ενδυνάμωση βοηθάει και στην αντιμετώπιση του πόνου. Ο πόνος αν και θεωρείται ατομική εμπειρία αντιμετωπίζεται και βιώνεται διαφορετικά ανάλογα το κοινωνικό πεδίο που εκδηλώνεται (Bourke, 2014). Στους δρόμους υπεραποστάσεων οι αθλήτριες και οι αθλητές μας αναπτύσσουν διάφορες τεχνικές για την αντιμετώπιση του πόνου μέσω της αποδοχής και της διαχείρισης του. Η αντιμετώπιση του πόνου αλλάζει σχετικά με το αν πρόκειται για αγώνας ή προπόνηση. Στην προπόνηση δεν ρισκάρουν να αγγίξουν τον τραυματισμό σε αντίθεση με τον αγώνα που στο μυαλό τους έχουν μονάχα την επίτευξη του στόχου. Οι περισσότερες συνομιλήτριες και συνομιλητές προσπαθούν να αγκαλιάσουνε όπως λένε τον πόνο να τον κάνουν δικό τους, σύμμαχο και φίλο, να τον καταστήσουν κάτι θετικό, μια ευχάριστη εμπειρία (Howe, 2001).

Η επιτυχής διαχείριση του πόνου και των δύσκολων καταστάσεων σε ένα αγώνα υπεραποστάσεων οδηγεί σε μια ευφορία και μια ευχάριστη κατάσταση που δεν μπορεί να την νοιώσει κάποιος που δεν έχει τρέξει κάτι αντίστοιχο. Μιλάμε για μια «*μεταφυσική ευχαρίστηση*» (Αντώνης 66 ετών). Σύμφωνα με την Bourke (2015) αναπτύσσεται ένα αφήγημα περί πόνου που μπορεί να έχει παραγωγικό ρόλο στην βελτίωση της απόδοσης και να σχετίζεται με θετικά συναισθήματα και θετικές σκέψεις. Βλέπουμε λοιπόν να δημιουργείται στον κοινωνικό χώρο των δρομέων υπεραποστάσεων μια κοινότητα πόνου που χαρακτηρίζεται από την ικανότητα να αντέχει κάποιος καταστάσεις σωματικής δυσφορίας στην καθημερινή ρουτίνα τρεξίματος και κυρίως στους αγώνες, και να τις αναδιαμορφώνει-όχι μόνο ως κάτι που έχει νόημα αλλά και ως μια ευχάριστη εμπειρία (Hockey & Allen-Collinson, 2016). Η κοινωνική σημασία της ευχαρίστησης σε ένα τέτοιο αθλητικό πλαίσιο μπορούμε να πούμε ότι συνδέεται με τους κυρίαρχους λόγους και τις κουλτούρες αυτών των επιτευγμάτων όπου ομοιάζουν με μια εργασιακή ηθική (σκληρή δουλειά-πειθαρχία-επιτυχία) που αναμφισβήτητα, στηρίζεται αλλά και ενδυναμώνει την νεοφιλελεύθερη ιδεολογία και την καπιταλιστική συσσώρευση πλούτου. (Pringle, et.al 2015:114)

Η ραγδαία ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων την τελευταία δεκαετία συνδέθηκε με την εμπορευματοποίηση του πεδίου. Μια διαδικασία με πολλαπλές συνέπειες και αναγνώσεις. Σύμφωνα και με σχετική έρευνα που έγινε αθλήτριες και αθλητές μίλησαν για αλλοίωση του πνεύματος του πεδίου και την επικράτηση της ανταγωνιστικής φιλοσοφίας και του ρεκόρ σε αντίθεση με τον πρότερο στόχο που ήταν η χαρά της συμμετοχής και ο τερματισμός (David & Lehecka 2013:10).

Αρκετοί συνομιλητές μας ανέφεραν ότι όλο αυτό έχει δύο όψεις, από την μία έφερε κόσμο σε ένα άθλημα που στο παρελθόν ήταν άγνωστο και μοναχικό, ενώ από την άλλη προσέλκυσε αθλητές που το μόνο που τους ενδιέφερε ήταν μια συμμετοχή σε έναν συμβολικό αγώνα π.χ Σπάρταθλο και μετά να εξαφανιστούν, κάτι που δεν συνάδει με την κυρίαρχη κουλτούρα-αξία του πεδίου περί υπεραποστάσεις ως «τρόπος ζωής».

Τέλος υπήρξαν αθλήτριες και αθλητές που είδαν την εμπορευματοποίηση του πεδίου ως κάτι θετικό γιατί έκανε γνωστό το άθλημα σε ευρύτερο κοινό, έδωσε την ευκαιρία να δουλέψει κόσμος γύρω και μέσα σε αυτό, να προσελκύσει χορηγούς και μέσω αυτών αρκετοί ελίτ αθλητές να αρχίσουν να έχουν σημαντικότερες απολαβές ώστε να μπορούν να κυνηγήσουν απρόσκοπτα τους προσωπικούς τους στόχους.

Όσον αφορά για το τι είναι τελικά για τις συμμετέχουσες-συμμετέχοντες στην έρευνα μας το τρέξιμο υπεραποστάσεων μίλησαν για ένα ευχάριστο παιχνίδι, μια εμπειρία ζωής, μια ζωή με περιπέτεια, ένα τρόπο να γνωρίσουν τον εαυτό τους, ουσιαστικά είναι η ίδια η ζωή με τις χαρές και τις λύπες της, ένας «τρόπος ζωής» (Portelli, 2018), που οι αθλητές και οι αθλήτριες μας μέσω της συλλογής ατομικών εμπειριών και το κυνήγι ολοκλήρωσης δύσκολων και απαιτητικών στόχων οδηγούνται στην δημιουργία και στο χτίσιμο μιας ρευστής ατομικής ταυτότητας (Bauman, 2007).

Κλείνοντας θα ήθελα να αναφέρω ότι η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία αποτέλεσε μια από τις πρώτες προσπάθειες διερεύνησης και ανάλυσης ενός πεδίου σχετικά αχαρτογράφητου, με πολλές ενδιαφέρουσες πτυχές και αναδυόμενες σημασίες.

Μια νέα μελέτη θα μπορούσε να επικεντρωθεί στους λόγους που το τρέξιμο υπεραποστάσεων συνεχίζει να είναι σε πολύ μεγάλο ποσοστό μια πρακτική της μεσαίας και ανώτερης αρρενωπής κοινωνικής τάξης. Αυτή η έρευνα ίσως έδινε «φωνή» και «παρουσία» σε αθλούμενες και αθλούμενους που βρίσκονται αποκλεισμένοι από αυτού του είδους τις αθλητικές πρακτικές και οδηγούσε σε συμπεράσματα-προτάσεις που θα βοηθούσαν να μετατραπεί το τρέξιμο υπεραποστάσεων για όσους και όσες το επιθυμούν σταδιακά σε μια όλο ένα και περισσότερο κοινωνικά ισότιμη και πολυσυμμετοχική αθλητική εμπειρία.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

- Αθανασίου Α. (2007). Ζωή στο όριο. Δοκίμια για το σώμα, το φύλο και τη βιοπολιτική. Αθήνα: Εκκρεμές.
- Αλεξιάς, Γ. (2006). Κοινωνιολογία του Σώματος: Από τον άνθρωπο του Νεότερνταλ στον Εξολοθρευτή. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Bauman, Z. (2007). Ρευστοί καιροί. Η ζωή την εποχή της αβεβαιότητας (Κ. Δ. Γεώργας, Μτφρ.). Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Bourdieu, P., Παναγιωτόπουλος, Ν. & Στεργίου, Π. (1991). Μερικές ιδιότητες των πεδίων. Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών, (80) ,3-10
- Bourdieu, P. (1994) Κείμενα κοινωνιολογίας. Αθήνα: Δελφίνι.
- Bourdieu P.(2002) Η διάκριση: Κοινωνική κριτική της καλαισθητικής κρίσης. Εκδόσεις Πατάκης, Αθήνα.
- Γιαννάκη, Σ. (2016). Η συμβολή του αρχαίου Ολυμπιακού αθλητισμού, με έμφαση στην Ολυμπιακή εκεχειρία, στον Ελληνικό πολιτισμό. Δάφνη ,Αθήνα.
- Γιαννάκης, Θωμάς: Ιστορία Φυσική Αγωγής Αθήνα 1990
- Glesne, Corrine (2018) Η ποιοτική έρευνα: οδηγός για νέους επιστήμονες /μετάφραση, Γιώργος Α. Κουλαουζίδης , επιστημονική επιμέλεια, Γιώργος Α. Κουλαουζίδης, Ζαχαρίας Κ. Παληός.- 1η έκδ. Αθήνα :Μεταίχμιο,461 σ
- Giddens, A. (2009). Κοινωνιολογία (Επιμ. Δ. Τσαούσης). Αθήνα: Gutenberg.
- Ζαϊμάκης, Γ.(2008). Σημειώσεις μαθήματος Κοινωνιολογία του Ελεύθερου Χρόνου, Ρέθυμνο,
- Ζαϊμάκης, Γ.(2015).«Θεωρητικά ρεύματα και προσεγγίσεις στην κοινωνιολογία του αθλητισμού». Στο Γ. Ζαϊμάκης και Ε. Φουρναράκη (επιμ.). Κοινωνία και αθλητισμός στην Ελλάδα: Κοινωνιολογικές και ιστορικές προσεγγίσεις. (σελ.9-39, 89-130) Αθήνα: Αλεξάνδρεια

Τσαρη, Φ., Πουρκός, Μ. 2015. Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Διαθέσιμο στο: <http://hdl.handle.net/11419/5826>

Καμπερίδου Ε, (2009). Φύλο και αθλητισμός. Ανακτήθηκε στις 13/2/2022 από: [Φύλο και αθλητισμός - Fylopedia \(uoa.gr\)](http://fylopedia.uoa.gr)

Κούρος, Γ. (1996). ΤΟ ΕΞΑΗΜΕΡΟ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ. ΑΘΗΝΑ: ΥΨΙΛΟΝ.

Λελεδάκης, Κ. (2006). Επίμετρο. Η «αίσθηση της πρακτικής»: Μια θεωρία κοινωνικής κατασκευής του υποκειμένου, κοινωνικής δράσης και αναπαραγωγής της κοινωνίας. Στο P. Bourdieu. (2006) Η αίσθηση της πρακτικής (Θ. Παραδέλλης, μετ.) (σελ. 433-450). Αθήνα: Αλεξάνδρεια.

Λελεδάκης, Άκης (2010), «Η Θεωρία του Π. Bourdieu για την Κοινωνία και τη Νεωτερικότητα», στο Σ. Κονιόρδος (επιμ.), *Κοινωνική Σκέψη και Νεωτερικότητα*, Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg, σσ. 397-415.

Μακρυνιώτη, Δ. (2004). «Εισαγωγή», στο Δ. Μακρυνιώτη (επιμ), Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές προσεγγίσεις (σελ. 11-75). Αθήνα.: Νήσος.

Μαρκαντωνάτου Μαρία Κρίση, απορρύθμιση και πολιτική λιτότητας υπό το πρίσμα. της θεώρησης του Καρλ Πολάνυι ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2015. Μελέτες (Studies) / 37.

Μαρκόβη, Μ. (2020). Νοηματοδοτήσεις του αθλητισμού στους ερασιτέχνες δρομείς. Η περίπτωση του Συλλόγου Δρομέων Υγείας Πάτρας. Διπλωματική εργασία. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Mauss, M. (2004). «Οι τεχνικές του σώματος». Στο M. Mauss. *Κοινωνιολογία και ανθρωπολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις του Εικοστού πρώτου, σσ. 185-223.

Μπαλοπούλου Σ. (2018) Διερεύνηση της ταξιδιωτικής συμπεριφοράς των δρομέων - αθλητικών τουριστών που συμμετέχουν σε αγώνες μεγάλων αποστάσεων, δημόσιου δρόμου και βουνού στην Ελλάδα» Διπλωματική εργασία. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Νόβα – Καλτσούνη, Χ. (1996). Κοινωνικοποίηση: Η γένεση του κοινωνικού υποκειμένου. Αθήνα: Gutenberg.

Ορφανού, Μ. (2016). Προσδιορισμός δεικτών οξειδωτικού στρες σε αθλητές υπερμαραθωνίου βουνού (Bachelor's thesis).

Παλαντζά Σ, (2019) «Σύλλογοι Ερασιτεχνών Δρομέων: Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος Απόλλων Δυτικής Αττικής » Ε.Α.Π , Πάτρα

Πατεράκη. Μ., «Πολιτισμική Εγγύτητα & Κινηματογραφικός Χορός: Άνθρωπο-λογική ανάλυση του Κινηματογραφικού Χορού με τους «Θεατές» στον Κορυδαλλό Αττικής», Αδημοσίευτη διδακτορική διατριβή, Εθνικό& Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών, Πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών «Φυσική Αγωγή &Αθλητισμός», ΣΕΦΑΑ, Αθήνα 2014.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ-ΚΟΛΛΙΑ, (2020). Μεθοδολογία ποιοτικής έρευνας: συνεντεύξεις και συνεντεύξεις μέσω διαδικτύου. Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία, 15(2), 24-37. doi:<https://doi.org/10.12681/jode.20634>

Πατσαντάρας, Ν. (. (2014). Αθλητισμός και Κοινωνιολογική Σκέψη. . Αθήνα: Τελέθριον.

Πετρίδης, Λ. & Μπατρακούλης, Α. (2013). Το δρομικό κίνημα στην Ελλάδα: Διερευνώντας το προφίλ των σύγχρονων μαραθωνοδρόμων. Περιοδικό Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής,

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. (σσ. 39-88). Αθήνα: Εκδόσεις Οκτώ 10 (2), 43-54.

Σαββάκης, Μ. (2017). Σώμα, βίωμα και ποιοτική έρευνα: Μεθοδολογικά ζητήματα. Στο Μ. Α. Πουρκός (Επιμ.). Το σώμα ως τόπος πληροφορίας, μάθησης και γνώσης: Νέες προοπτικές στην επιστημολογία & μεθοδολογία της ποιοτικής έρευνας (σελ. 199-214)

Smart B. (1998), «Michel Foucault: υποκείμενα εξουσίας, αντικείμενα γνώσης», στο Πετμεζίδου Μ. (επιμ.), *Σύγχρονη κοινωνική θεωρία, τ. II*. Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

Σπύρος, Θ. (2017α). «Οπαδοί και δημόσιος λόγος: Μ.Μ.Ε, οπαδικός τύπος και διαδίκτυο». Ηράκλειο: Αδημοσίευτο κείμενο

Σπύρος, Θ.(2017β) Ποσοτικές και ποιοτικές μέθοδοι κοινωνικής έρευνας: Εφαρμογές στη μελέτη του αθλητισμού και των σπορ. Αδημοσίευτο κείμενο εργασίας: ΕΑΠ.

Symeou, Loizos & Pyrgiotakis, Ioannis. (2016). Η ποιοτική έρευνα και η επιστημονική αξία της παραγόμενης γνώσης στις Κοινωνικές και στις Ανθρωπιστικές Επιστήμες [Qualitative research and the scientific value of produced knowledge in Social Sciences and Humanities]

Τζανάκης, Μ. (2015). «Η σχέση ψυχολογίας, κοινωνίας και σώματος στον Marcel Mauss», στο Μ. Πουρκός (επιμ.), Η απύσχα παρουσία του σώματος και του βιώματος στις διαδικασίες εκπαίδευσης, μάθησης, ανάπτυξης (σελ. 285-308). Αθήνα: ΤΟΠΟΣ.. Αθήνα: Δίσιγμα.

Τζανάκης Μ (2021). «Ορισμός Βιοπολιτικής Σημειώσεις ΕΑΠ»

Τζεφαλής, Δ. Ι. (2020). Σύγκριση συχνότητας εμφάνισης μυοσκελετικών τραυματισμών σε δρομείς Υπερμαραθωνίων δρόμων ασφάλτου και βουνού και πιθανά αίτια πρόκλησης τους (No. GRI-2020-27003). Aristotle University of Thessaloniki.

Τσιώλης, Γ. (2015). Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων: διλήμματα, δυνατότητες, διαδικασίες. Στο Γ. Πυργιωτάκης & Χρ. Θεοφιλίδης (επιμ.). « Ερευνητική Μεθοδολογία στις Κοινωνικές Επιστήμες και στην Εκπαίδευση. Συμβολή στην επιστημολογική θεωρία και την ερευνητική πράξη» (σελ. 473-498) Αθήνα: Πεδίο

Τσιώλης Γ. (2018) Θεματική ανάλυση ποιοτικών δεδομένων. Στο Γ. Ζαϊμάκης (επιμ.), Ερευνητικές διαδρομές στις Κοινωνικές Επιστήμες. Θεωρητικές – Μεθοδολογικές Συμβολές και Μελέτες Περίπτωσης. Πανεπιστήμιο Κρήτης – Εργαστήριο Κοινωνικής Ανάλυσης και Εφαρμοσμένης Κοινωνικής έρευνας. Σελ. 97-125.

Τσόνιας, Σ .(2016).«Α' ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ 1896:ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ ΔΡΟΜΟΣ - Η γένεση και το χρονικό». ΣΕΡΡΕΣ.

Φαράντος, Γ.(1996). Προλεγόμενα θεωρίας -φιλοσοφίας του αθλητισμού. Αθήνα: Τελέθριον.

Foucault, Μ.(1987) «Εξουσία, γνώση και ηθική», μτφρ. Ζήσης Σαρίκας, Αθήνα: Εκδόσεις Ύψιλον.

Foucault, (1989α) *Επιτήρηση και Τιμωρία. «Η γέννηση της φυλακής»*, μτφρ. Κ Χατζηδμήμου-Ι. Ράλλη Αθήνα: Εκδόσεις Ράππα

Foucault, M. (2011). *Ιστορία της σεξουαλικότητας. Ι: «Η βούληση για γνώση»*. μτφρ. Τ. Μπέτζελος, Αθήνα: Πλέθρον.

Foucault, M. (2013α). *Ιστορία της σεξουαλικότητας. 2. Η χρήση των ηδονών*. Αθήνα: Πλέθρον.

Foucault, M. (2013), «Ιστορία της σεξουαλικότητας. Η επιμέλεια εαυτού». Αθήνα: Πλέθρον.

Wacquant, L. (2004). Μποξέρ επί το έργον: σωματικό κεφάλαιο και σωματική εργασία στους επαγγελματίες πυγμάχους. Στο Δ. Μακρυνιώτη (Επιμ.), *Τα όρια του σώματος. Διεπιστημονικές προσεγγίσεις* (σσ. 225-274). Αθήνα: Νήσος

Ξενόγλωσση

Abbas A. (2004). The embodiment of class, gender and age through leisure: a realist analysis of long distance running. *Leisure Studies*, 23(2), 159- 175. DOI: 10.1080/0261436042000226354

Adams, M. L. (2015). Nineteenth-Century Pedestrianism and the Cultural Meanings of Endurance. Στο W. D. Bridel, *Endurance Running: A socio-cultural examination* (σσ. 19-34). Νέα Υόρκη: Routledge.

Agnes Elling-Machartzki (2017) Extraordinary body-self narratives: sport and physical activity in the lives of transgender people, *Leisure Studies*, 36:2, 256-268

Allen-Collinson, J (2017) Injured, pained and disrupted bodies, in M L Silk, D L Andrews and H Thorpe (eds), *Routledge Handbook of Physical Cultural Studies*, London: Routledge, 267-276.

Armstrong, L. and Jenkins, S. (2003) *Every Second Counts*, New York: Broadway Books.

Asimaki, Anna & Koustourakis, Gerasimos. (2014). *Habitus: An Attempt at a Thorough Analysis of a Controversial Concept in Pierre Bourdieu's Theory of Practice*. *Social Sciences*. 3. 121-131. 10.11648/j.ss.20140304.13.

Atkinson, M. (2008). Triathlon, suffering and exciting significance. *Leisure Studies*, 27, 165-180.

- Atkinson, Michael. (2010). Fell running in post-sport territories. *Qualitative Research in Sport and Exercise*. 2. 109-132. [10.1080/19398441.2010.488020](https://doi.org/10.1080/19398441.2010.488020).
- Bale, J. (2004). *Running cultures. Racing in time and space*. London: Frank Cass
- Bard, K. &. (2014). *Encyclopedia of the archaeology of ancient Egypt*. London : Routledge.
- Baxter, N. T. (2019). *Running: Anatomy of a Middle-class Obsession*. Warwick: Publisher, University of Warwick.
- Baxter, N. (2021), "Researching Running: Embodiment, Lifestyle and Identity", *Running, Identity and Meaning (Emerald Studies in Sport and Gender)*, Emerald Publishing Limited, Bingley, pp. 9-33. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-366-320210002>
- Bauman, Z. (2001a) *The individualized society*, Cambridge: Polity Press.
- Bauman, Z. (2007). *Consuming life*. Cambridge: Polity Press.
- Bottenburg, M.V., Scheerder, J. & Hover, P. (2013). Don't miss the next boat: Changes and challenges of the second wave of running for European athletics' member Federations. Centre Research on sports and society: W.J.H. Mulier Institute.
- Bourdieu, P. & Wacquant, L. (1992). *An Invitation to Reflexive Sociology*. Cambridge: Polity Press.
- Bourke J. (2013). WHAT IS PAIN? A HISTORY *THE PROTERO LECTURE*. *Transactions of the Royal Historical Society*, 23, 155–173. <https://doi.org/10.1017/S0080440113000078>
- Bourke, Joanna (2014), *The Story of Pain: From Prayer to Painkillers*, Oxford: Oxford University Press.
- Briggs, J.L. (2014). On women and running: A feminist rhetorical investigation into the political and ontological implications of consciousness-raising via the sharing of women's running stories.
- Chris Shilling (2004) Physical capital and situated action a new direction for corporeal sociology, *British Journal of Sociology of Education*, 25:4, 473-487, DOI: [10.1080/0142569042000236961](https://doi.org/10.1080/0142569042000236961)

Cicuttini, Bernadette M. Fitzgibbon (2018), The psychology of ultra-marathon runners: A systematic review, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 37, 2018, Pages 43-58, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.004>

Craig, Peter. *Sport Sociology*. Third Edition, 55 City Road, London: SAGE Publications Ltd, 2016. SAGE Knowledge,

Crossley, N. (2001). *The social body: Habit, identity and desire*. SAGE Publications Ltd, <https://dx.doi.org/10.4135/9781446219867>

Dagkas, S., & Quarmby, T. (2012). Young people's embodiment of physical activity: The role of the "pedagogized" family. *Sociology of Sport Journal*, 29, 210-226.

David, G.C., & Lehecka, N. (2013). *The Spirit of the Trail: Culture, Popularity and Prize Money in Ultramarathoning*.

A. Giddens, 1991 *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*,

Gorichanaz, T. (2015). Information on the run: experiencing information during an ultramarathon. *Information Research: An International Electronic Journal*, 20(4), n4.

Gotaas T. (2009) *Running : a global history* , London , Reaktion Books. Karl, H. (2018, 4 26).

Gregory S. Roebuck, Paul B. Fitzgerald, Donna M. Urquhart, Sin-Ki Ng, Flavia M. Cicuttini, Bernadette M. Fitzgibbon (2018), The psychology of ultra-marathon runners: A systematic review, *Psychology of Sport and Exercise*, Volume 37, 2018, Pages 43-58, ISSN 1469-0292, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.04.004>

Forsberg, P. (2012). *Motionsløbere I Danmark - Portræt af danske motionsløbere*. København: Idrættens Analyseinstitut.

Haberstroh, J. (2012). <https://www.academia.edu>. Ανάκτηση 1 3, 2022, από Ancient_Greek_Long_Distance_Runners_The_Cross_Section_of_Athletics_Religion_and_the_Military:

Hanold, Maylon. (2010). Beyond the Marathon: (De)Construction of Female Ultrarunning Bodies. *Sociology of Sport Journal*. 27. 160-177. 10.1123/ssj.27.2.160.

Hargreaves Jennifer, *Sporting Females: Critical Issues in the History and Sociology of Women's Sports* (Λονδίνο: Routledge, 1994), 143-144;

Harvey, Jean & Horne, John & Safai, Parissa & Darnell, Simon & Courchesne-O'Neill, Sébastien. (2014). Sport and Social Movements: From the Local to the Global. 10.5040/9781472544995.

Henrik Pedersen, Line Kremmer Pedersen & Lone Friis Thing (2018) 'Liquid running communities' – an analysis of serious runners' communities, *European Journal for Sport and Society*, 15:3, 234-249, DOI: [10.1080/16138171.2018.1491152](https://doi.org/10.1080/16138171.2018.1491152)

Hoffman M. D. (2008). Anthropometric characteristics of ultramarathoners. *Int. J. Sports Med.* 29, 808–811. 10.1055/s-2008-1038434

Hoffman, Martin. (2010). Performance Trends in 161-km Ultramarathons. *International journal of sports medicine*. 31. 31-7. 10.1055/s-0029-1239561.

Hoffman M. D., Lebus D. K., Ganong A. C., Casazza G. A., Loan M. V. (2010a). Body composition of 161-km ultramarathoners. *Int. J. Sports Med.* 31, 106–109. 10.1055/s-0029-1241863

Hoffman, M. D., & Krishnan, E. (2014). Health and exercise-related medical issues among 1,212 ultramarathon runners: baseline findings from the Ultrarunners Longitudinal TRacking (ULTRA) Study. *PloS one*, 9(1), e83867.

Hockey, J., and Allen-Collinson, J. (2016). "Digging: The sociological Phenomenology of 'Resistance' to Distance Running" in *Endurance Running: A Socio-Cultural Examination*, published by W. Bridel, P. Markula and J. Denison (London: Routledge), 227–242.

Howe PD. AN ETHNOGRAPHY OF PAIN AND INJURY IN PROFESSIONAL RUGBY UNION: The Case of Pontypridd RFC. *International Review for the Sociology of Sport*. 2001;36(3):289-303. doi:[10.1177/101269001036003003](https://doi.org/10.1177/101269001036003003)

Hutchinson, R. (1996). *Empire Games: The British invention of twentieth-century sport*. Mainstream Publishing, 1996

Duncan, Samuel. (2018). The Business of Sport, Sledging and the Corruption of Play – an Interpretation through a Huizingian-Bourdieu Lens. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. 80. 15-26. 10.2478/pcssr-2018-0027.

- Jaeschke, A. M. C., Sachs, M. L., & Dieffenbach, K. D. (2016). Ultramarathon runners' perceptions of mental toughness: A qualitative inquiry. *The Sport Psychologist*, 30(3), 242-255. (2016).
- Kamphoff, C. & Kelsey, T. (2014). Ultra empowering women: A feminist analysis of the ultramarathoning culture. In *The Psychology of Sub-Culture in Sport and Physical Activity* (pp. 78-92). Routledge.
- Knoth, Christoph & Knechtle, Beat & Rüst, Christoph & Rosemann, Thomas & Lepers, Romuald. (2012). Participation and performance trends in multi-stage ultra-marathon- the 'Marathon des Sables' 2003–2012. *Extreme physiology & medicine*. 1. 13. 10.1186/2046-7648-1-13.
- Knechtle, B. (2012). Ultramarathon Runners: Nature or Nurture?. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7 (4) , 310-312.
- Knechtle, B., Valeri, F., Nikolaidis, P. T., Zingg, M. A., Rosemann, T., & Rüst, C. A. (2016). Do women reduce the gap to men in ultra-marathon running?. *SpringerPlus*, 5(1), 672. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-2326-y>
- Kurtoğlu-Hooton, N. (2021). Language, Identity Online and Running.
- Lisahunter, , Smith, W., & emerald, E. (Eds.). (2014). Pierre Bourdieu and Physical Culture (1st ed.). Routledge.
- Le Breton, D. (2000, 3 1). Playing symbolically with death in extreme sports. . *Body & Society*
- Leder, D. (1990) *The Absent Body*, London: University of Chicago Press.. , σσ. 1-11.
- Lemke, T. (2001). The birth of biopolitics": Michel Foucault's lecture at the College de France for neoliberal government. *France for neoliberal government. Economy and Society*, 30, 190–207. , σσ. 190–207.
- Liebenberg, L. (-G.-1. (2006, 12). "Persistence Hunting by Modern Hunter-Gatherers". *Current Anthropology*. , σσ. 1017-1026.
- Lieberman, D.E., Mahaffey, M., Cubesare Quimare, S., Holowka, N.B., Wallace, I.J., & Baggish, A.L. (2020). Running in Tarahumara (Rarámuri) Culture. *Current Anthropology*, 61, 356 - 379.

- Lieberman, D. B. (2004). Endurance running and the evolution of Homo. *Nature* , σσ. 345-432.
- Lieberman, D. R.-S. (2006, 5 1). The human gluteus maximus and its role in running. *Journal of Experimental Biology* , σσ. 17-23.
- Loland, S., Skirstad, B., & Waddington, I. (2005). Pain and Injury in Sport: Social and Ethical Analysis (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203002995>
- Longest,Running,Marathons(2017). Πρόσβασηστις 10/1/2022 από <http://www.arrs.net/LongRunM.htm>
- Martin D. Hoffman & Kevin Fogard (2012) Demographic Characteristics of 161-km Ultramarathon Runners, *Research in Sports Medicine*, 20:1, 59-69, DOI: [10.1080/15438627.2012.634707](https://doi.org/10.1080/15438627.2012.634707)
- Miller, J., *The Passion of Michel Foucault* (Simon & Schuster, 1993), 493pp. ανακτήθηκεαπό <https://el.libsolutions.app/book/2476850/818c58> στις 23.04/2022
- Moore, A., Grime, J., Campbell, P., & Richardson, J. (2013). Troubling stoicism: Sociocultural influences and applications to health and illness behaviour. *Health (London, England : 1997)*, 17(2), 159–173. <https://doi.org/10.1177/1363459312451179>
- Nettleton, S. (2013). Cementing Relations within a Sporting Field: Fell Running in the English Lake District and the Acquisition of Existential Capital. *Cultural Sociology*, 7(2), 196–210. <https://doi.org/10.1177/1749975512473749>
- Nicolas, N., Banizette, M., & Millet, G.Y. (2011). Stress and recovery states after 24h ultra-marathon race: A one-month follow-up study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 368–374 10.1016/j.psychsport.2011.03.005
- Nilson, Finn & Lundkvist, Erik & Wagnsson, Stefan & Gustafsson, Henrik. (2019). Has the second ‘running boom’ democratized running? A study on the sociodemographic characteristics of finishers at the world’s largest half marathon. *Sport in Society*. 24. 1-11. 10.1080/17430437.2019.1703687.
- Nowak, P. F. (2010). Ultra distance running in view of health and amateur sport. *Human Movement*, 11(1), 37-41.

- Patton. M. Q. (2002). Qualitative research and evaluation methods (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Plymire, D.C. (1997). A moral exercise: Long-distance running in the 1970s. Doctoral Thesis. The University of Iowa.
- Pontzer, H. (2017, 6 19). Economy and Endurance in Human Evolution. σσ. 613-621.
- Pringle, Richard & Rinehart, Robert & Caudwell, Jayne. (2015). Sport and the Social Significance of Pleasure. 10.4324/9781315719634
- Radford, P. (2001). The Celebrated Captain. Barclay: Sport, Money and Fame in Regency Britain . London: Headline .
- Reischer, Erica. (2001). Running to the Moon: The Articulation and Construction of Self in Marathon Runners. Anthropology of Consciousness. 12. 19 - 34. 10.1525/ac.2001.12.2.19.
- Roberts, K. (2006): Leisure in Contemporary. Society, CABI, Wallingford.
- Rüst, Christoph & Knechtle, Beat & Knechtle, Patrizia & Rosemann, Thomas. (2012). Similarities and differences in anthropometry and training between recreational male 100-km ultra-marathoners and marathoners. Journal of sports sciences. 30. 1249-57. 10.1080/02640414.2012.697182.
- Scheer V ,(2019). Participation Trends of Ultra Endurance Events. Sports Med Arthrosc Rev. 2019 Mar;27(1):3-7. *Sports Med Arthrosc Rev.* , σσ. 3-7.
- Scheerder, J & Breedveld, K & Borgers, J. (2015). «Who is doing a run with the running boom? The growth and governance of one of Europe's most popular sport activities» (1-21).στο Running across Europe, The rise and size of one of the largest sport markets. UK: Palgrave Macmillan
- Shaulis, Dahn. (1996). Women of Endurance: Pedestriennes, Marathoners, Ultramarathoners, and Others: Two Centuries of Women's Endurance (1816-1996). Women in Sport and Physical Activity Journal. 5. 1-27. 10.1123/wspaj.5.2.1.
- Shipway, R., & Holloway, I. (2010). Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running. Perspectives in Public Health, 130(6), 270–276.

Shipway, Richard & Holloway, Immy & Jones, Ian. (2013). Organisations, practices, actors, and events: Exploring inside the distance running social world. *International Review for the Sociology of Sport*. 48. 259-276. 10.1177/1012690212442135.

Spiegel, G.M. (Ed.). (2005). *Practicing History: New Directions in Historical Writing after the Linguistic Turn* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203335697>

Tanda G, Knechtle B. Effects of training and anthropometric factors on marathon and 100 km ultramarathon race performance. *Open Access J Sports Med*. 2015;6:129-136 <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S80637>

Tim Gorichanaz (2016) Beautiful and sublime: the aesthetics of running in a commodified, world, *Journal of the Philosophy of Sport*, 43(3), 365-379

Van Bottenburg, M., Scheerder, J. & Hover, P. (2010a). Don't miss the next boat. Europe's opportunities and challenges in the second wave of running. *New Studies in Athletics* 25(3/4), 125–143.

Westfall, Kristin Owen, "THE MEANING OF RUNNING IN AMERICAN SOCIETY" (2012). *College of Education Theses and Dissertations*.

Zieff, Susan. (2011). Increasing Physical Activity for Health One Cultural Critique at a Time. *Quest*. 63. 118-129. 10.1080/00336297.2011.10483669.

Zingg MA, Knechtle B, Rüst CA, Rosemann T, Lepers R. Analysis of participation and performance in athletes by age group in ultramarathons of more than 200 km in length. *Int J Gen Med*. 2013;6:209-220 <https://doi.org/10.2147/IJGM.S43454>

Διαδικτυακές πηγές

Κούρος, Γ. (2013) στο <http://www.runningnews.gr/item.php?id=23021> ανακτήθηκε στις 10 Ιανουαρίου 2022

Beyond, G. (2020) στο https://www.ultrunr.com/what_is.html. Ανακτήθηκε 12 Ιουλίου 2022

Bumgardner, W. (2020) στο <https://www.verywellfit.com/ultramarathon-walking-3436662> ανακτήθηκε στις 12 Ιουλίου 2022

Finn, A. (2019) στο <https://www.bigissue.com/culture/books/the-surprising-world-of-ultra-running/> ανακτήθηκε στις 20 Ιουνίου 2022

Hoagland, K. (2018) στο <https://ultrarunning.com/featured/growth-of-the-sport/> ανακτήθηκε στις 3 Ιανουαρίου 2022

Lacroix, J. (2020) στο <https://humanpotentialrunning.com/from-the-rd/the-state-of-ultra-2020-edition/> ανακτήθηκε στις 25 Απριλίου 2022

Mikula, D. (2013) στο <http://www.therunningmate.run/history-ultra-running> ανακτήθηκε στις 12 Ιανουαρίου 2022

World Athletics 2022, UltraRunning, Διαθέσιμο σε <https://www.worldathletics.org/disciplines/ultra-running/ultra-running> ανακτήθηκε στις 27 Ιουνίου 2022.

https://wikipedia.org/wiki/6_Day_Race ανακτήθηκε στις 9 Ιανουαρίου 2022

Παράρτημα Α: «Οδηγός συνέντευξης »

Φύλο:

Ηλικία:

Επάγγελμα:

Γραμματικές γνώσεις:

Οικογενειακή κατάσταση:

Αγωνιστική εμπειρία:

Κίνητρα εισόδου στο πεδίο των δρόμων υπεραποστάσεων, χαρακτηριστικά του πεδίου και απόκτηση κεφαλαίου

1. Ποιά τα κίνητρα ενασχόλησης σας με το αγώνισμα των υπεραποστάσεων;
2. Τι κάνει ξεχωριστό το άθλημα των υπεραποστάσεων σχετικά με τα άλλα δρομικά αγωνίσματα αντοχής;
3. Ποιες οι σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των αθλητών και αθλητριών μέσα στο πεδίο;
4. Υπάρχει απόκτηση κάποιου είδους «κεφαλαίου» σωματικού, συμβολικού, οικονομικού από την συμμετοχή σας στους δρόμους υπεραποστάσεων και εάν ναι πως το χρησιμοποιείται μέσα στο πεδίο;
5. Το οικονομικό κεφάλαιο τι ρόλο παίζει στον τρόπο που ασκείται τη συγκεκριμένη αθλητική πρακτική;

Τεχνικές σώματος και αναδιαμόρφωση του εαυτού

6. Απαιτεί κάποιου είδους πειθαρχία η συγκεκριμένη σωματική πρακτική και εάν ναι πως την αναπτύσσεται;
7. Πως χρησιμοποιείται το σώμα και το μυαλό σας προκειμένου να αντεπεξέλθετε στις απαιτήσεις του αθλήματος;
8. Πώς δημιουργείτε η αναδιαμόρφωση του εαυτού σας κάτω από τόσο ακραίες συνθήκες;

9. Η ανάπτυξη της σχέσης με το σώμα σας κατά την διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων θεωρείται ότι είναι μια ατομική επιλογή ή κοινωνικά επηρεασμένη;

Πόνος και ευχαρίστηση στους δρόμους υπεραποστάσεων

10. Πως αντιλαμβάνεστε τον πόνο κατά την διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων;
11. Ποιος ο ρόλος της αποδοχής του πόνου για την επίτευξη του στόχου;
12. Τι σημαίνει για εσάς η φράση « no pain , no gain » ;
13. Θεωρείται ότι η κούραση και η εξάντληση αποτελούν το τίμημα για το χτίσιμο της ταυτότητας του υπερδρομέα;
14. Ποια είναι η ευχαρίστηση που νοιώθετε μέσα από τόσο απαιτητικές και σκληρές δοκιμασίες, και τι σας κάνει να συνεχίζετε στους επόμενους δρομικούς σας στόχους;

Το τρέξιμο υπεραποστάσεων και η εμπορευματοποίηση του πεδίου στην εποχή της ρευστής νεωτερικότητας

15. Που οφείλεται κατά τη γνώμη σας η ανάπτυξη των δρόμων υπεραποστάσεων τα τελευταία χρόνια;
16. Πως κατασκευάζεται η ταυτότητα του δρομέα υπεραποστάσεων;
17. Η συμμετοχή σας στους αγώνες θεωρείτε ότι έχει επηρεαστεί από την καταναλωτική κοινωνία και την εξατομίκευση ως τρόπου χτισίματος της ταυτότητας σας;
18. Ποια η άποψη σας σχετικά με την ολοένα και μεγαλύτερη εμπορευματοποίηση του συγκεκριμένου αθλητικού πεδίου;
19. Τι σας δυσκολεύει στην επίτευξη των στόχων σας και στην συμμετοχή σας στη συγκεκριμένη « αθλητική πρακτική»;
20. Τι είναι για σας τελικά οι δρόμοι υπεραποστάσεων;

Παράρτημα Β: «Έντυπο Συγκατάθεσης»

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ: ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΤΥΠΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Θέμα Εργασίας: « Αγώνες δρόμου υπεραποστάσεων και βιωμένες εμπειρίες αθλητών. Μια κοινωνιολογική προσέγγιση. »

Έντυπο ενυπόγραφης συγκατάθεσης μετά από ενημέρωση

Έχω ενημερωθεί για όλες τις λεπτομέρειες της έρευνας και οι όποιες απορίες μου έχουν καλυφθεί ικανοποιητικά.

Συμμετοχή σε διπλωματική εργασία

Ο/Η κάτωθι υπογεγραμμένος/η..... του

και της, κάτοικος....., συναινώ στην παραχώρηση συνέντευξης στον Φωτάκη Ανδρέα του Αλεξίου καθηγητή Φυσικής Αγωγής και φοιτητή στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών ΑΣΚ με τίτλο: « Αθλητικές σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία» για τους σκοπούς εκπόνησης της διπλωματικής εργασίας και την ολοκλήρωση της έρευνας «Αγώνες δρόμου υπεραποστάσεων και βιωμένες εμπειρίες αθλητών. Μια κοινωνιολογική προσέγγιση. »

Η συμμετοχή σου στην έρευνα είναι εθελοντική. Τα προσωπικά δεδομένα θα είναι απόρρητα και θα τηρηθεί ανωνυμία. Τέλος μπορείτε οποιαδήποτε στιγμή να διακόψετε την συμμετοχή σας στην εν λόγω έρευνα.

Σας ευχαριστούμε πολύ

Υπογραφή

Παράρτημα Γ: «Αποτελέσματα διεθνούς μελέτης διερεύνησης τάσεων στο ultrarunning»

Παραθέτω εδώ τα αποτελέσματα της μεγαλύτερης μελέτης που έχει γίνει ποτέ στο ultrarunning³¹, από τον Paul Ronto διευθυντή περιεχομένου του RunRepeat και της Vania Nikolova διδάκτωρ στη Μαθηματική Ανάλυση και αφορά την διερεύνηση των τάσεων στο τρέξιμο υπεραποστάσεων. Τα δεδομένα περιλαμβάνουν τα αποτελέσματα 5.010.730 εκατομμυρίων τερματισμών σε από πάνω από 15 χιλιάδες αγώνες (15.451). Αυτή η μελέτη εξετάζει δεδομένα από το 1996-2018.

Η διερεύνηση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι :

- Η συμμετοχή στους δρόμους υπεραποστάσεων αυξήθηκε κατά 1676% τα τελευταία 23 χρόνια από 34.401 σε 611.098 ετήσιες συμμετοχές και 345% τα τελευταία 10 χρόνια από 137.234 έως 611.098. Ποτέ δεν υπήρξαν περισσότεροι δρομείς που ανταγωνίζονται σε πολλαπλές διοργανώσεις ανά έτος. Το 1996, μόνο το 14% των συμμετεχόντων συμμετείχε σε πάνω από ένα αγώνα το χρόνο, τώρα το 41% των συμμετεχόντων τρέχει περισσότερο από ένα αγώνα ετησίως.
- Ποτέ δεν υπήρξαν περισσότερες γυναίκες στους δρόμους υπεραποστάσεων . Το 23% των συμμετεχόντων είναι γυναίκες, σε σύγκριση με μόλις 14% πριν από 23 χρόνια.
- Οι γυναίκες δρομείς είναι πιο γρήγορες από τους άντρες σε αποστάσεις άνω των 195 μιλίων. Όσο μεγαλύτερη είναι η απόσταση τόσο μικρότερο είναι το χάσμα ρυθμού μεταξύ των δύο φύλων. Στα 5Ks οι άνδρες τρέχουν 17,9% γρηγορότερα από τις γυναίκες, στην απόσταση μαραθωνίου η διαφορά είναι μόλις 11,1%, στους αγώνες των 100 μιλίων η διαφορά μειώνεται σε μόλις 0,25% και σε αγώνες πάνω από τα 195 μίλια, οι γυναίκες είναι στην πραγματικότητα 0,6% ταχύτερες από τους άνδρες.

³¹<https://runrepeat.com/state-of-ultra-running>

- Οι δρομείς υπεραποστάσεων γίνονται όλο και πιο αργοί ανά απόσταση, φύλο και ηλικιακή ομάδα.. Ο μέσος ρυθμός το 1996 ήταν 11:35 λεπτά / μίλι, ενώ, τώρα είναι 13:16 λεπτά / μίλι. Ο μέσος δρομέας έχει προσθέσει 1:41 λεπτό / μίλι στον μέσο ρυθμό του, που είναι επιβράδυνση 15% από το 1996. Αποτέλεσμα μάλλον της μεγάλης μαζικότητας του αθλήματος, και του ότι αυτές οι αποστάσεις προσελκύουν λιγότερο προετοιμασμένους δρομείς γιατί το άθλημα έχει γίνει πιο «mainstream»
- Οι δρομείς βελτιώνουν το ρυθμό τους στους 20 πρώτους αγώνες τους και στη συνέχεια ο ρυθμό τους σταθεροποιείται. Από τον πρώτο τους στο δεύτερο αγώνα, οι δρομείς βελτιώνονται κατά 0:17 λεπτά / μίλι (2%) κατά μέσο όρο. Αλλά μέχρι τους 20 τους βελτιώνονται κατά 1:45 λεπτά / μίλι (12,3%).
- Οι μ.ο των ταχύτερων δρομέων ανά εθνικότητα είναι της Νότιας Αφρικής (μέσος ρυθμός 10:36 λεπτά / μίλι), στη συνέχεια της Σουηδίας (11:56 λεπτά / μίλι) και έπονται της Γερμανίας (12:01 λεπτό / μίλι)
- 10,3% των δρομέων υπεραποστάσεων ταξιδεύουν στο εξωτερικό για να τρέξουν έναν αγώνα , την ώρα που για τα 5km αυτό το ποσοστό είναι μόλις 0,2%.
- Η μέση ηλικία των υπερ-δρομέων έχει μειωθεί κατά 1 έτος τα τελευταία 10 χρόνια. Από 43,3 σε 42,3 χρόνια.

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.