

**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ:**

**ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ, ΙΣΤΟΡΙΑ, ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»**

**ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ**

**Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Πατεράκη Μιμήνα**

Μέλος ΣΕΠ, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Αθήνα, Ιανουάριος 2025

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του φοιτητή (Κορδονούρη Γιώργου) 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.

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

**«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»**

**ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ**

**Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας**

**Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:    Συν-επιβλέπουσα Καθηγήτρια:**

**Πατεράκη Μιμήνα**

**Πατρικίου Αλεξάνδρα**

**ΣΕΠ ΕΑΠ**

**ΣΕΠ ΕΑΠ**

Αθήνα, Ιανουάριος 2025

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Φτάνοντας στο τέλος μιας πολύ ενδιαφέρουσας και σημαντικής διαδρομής των σπουδών μου στο ΕΑΠ και μετά την ολοκλήρωση της διπλωματικής μου εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου και τις ευχαριστίες μου σε όσα άτομα με βοήθησαν σε αυτήν. Αρχικά στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κ. Μιμήνα Πατεράκη, για το συνεχές και αμείωτο ενδιαφέρον της, στον καλό μου φίλο και πρωταθλητή της άρσης βαρών, κ. Θεόδωρο Ιακωβίδη, που μου συνέστησε αρκετές από τις αθλούμενες που συμμετείχαν στην έρευνα, καθώς και στην οικογένειά μου παντοτινό συμπαραστάτη μου σε κάθε μου προσπάθεια.

Τέλος εκφράζω τις ευχαριστίες μου σε όλες τις συνεντευξιαζόμενες που με εμπιστεύτηκαν και μοιράστηκαν μαζί μου τις εμπειρίες και τις απόψεις τους.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η μέθοδος της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης CrossFit αποτελεί ένα νεοεισερχόμενο είδος άσκησης το οποίο γνώρισε υψηλή δημοτικότητα τον 21<sup>ο</sup> αιώνα. Περιλαμβάνει συνδυασμούς διαφόρων ασκήσεων, όπως της ενόργανης, της άρσης βαρών και του στίβου, οι οποίες εκτελούνται σε υψηλή ένταση, με σκοπό να δοκιμάσουν τα όρια των αθλουμένων, αλλά και να βελτιώσουν διαφόρους παραμέτρους της φυσικής κατάστασης όπως τη δύναμη και την αντοχή. Η εμπορική αξία και η δημοτικότητα που απέκτησε το CrossFit οδήγησε στη διεξαγωγή αγώνων με σκοπό τα μέλη των διαφόρων αθλητικών κοινοτήτων να ανταγωνίζονται για τον τίτλο του πιο ολοκληρωμένου και γυμνασμένου «αθλητή». Μέσα από τη συστηματική προπόνηση ο/η αθλούμενος/η είναι εφικτό να επιτύχει ένα αρκετά μυώδες σώμα.

Σκοπός της εργασίας είναι να ερευνήσει την ενσώματη αντίληψη των γυναικών που ασχολούνται τακτικά και ιδιαίτερα σε αγωνιστικό επίπεδο με το CrossFit. Η μυώδης εμφάνισή τους αντιτίθεται στα ισχύοντα κοινωνικά στερεότυπα, γεγονός που αποτελεί αντικείμενο μελέτης, καθώς οι επιλογές τους και ο τρόπος που αντιλαμβάνονται το σώμα τους δε συμβαδίζει με την κοινωνική νοοτροπία που χαρακτηρίζεται από έμφυλους ρόλους και συγκεκριμένα πρότυπα. Τα συναισθήματα και τα βιώματά τους αποτελούν κεντρικό θέμα συζήτησης.

Η μεθοδολογία της έρευνας στηρίχτηκε σε οκτώ (8) ημιδομημένες συνεντεύξεις και στη συνέχεια ακολούθησε ποιοτική ανάλυση των δεδομένων, όπου διαπιστώθηκε πως κάθε αθλούμενη εκφράζει μέσα από το σώμα της προσωπικές αξίες και αντιλαμβάνεται τη θηλυκότητά της με μοναδικό τρόπο. Η ενσώματη αντίληψη των γυναικών παρουσιάζει κάποια κοινά στοιχεία, όπως την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση πως διαφέρουν από τη «μέση» γυναίκα λόγω της δύναμης και της ικανότητας να ανταποκρίνονται σε απαιτητικά αγωνίσματα. Επομένως μία «άλλη» θηλυκότητα εκφράζεται μέσω της μυώδους εμφάνισης, χωρίς ωστόσο να λείπουν διλήμματα και αμφιβολίες σχετικά με την συγκεκριμένη επιλογή.

**Λέξεις κλειδιά:** μέθοδος λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης, ενσώματη αντίληψη, θηλυκότητα, μυώδες σώμα, έμφυλα στερεότυπα.

## ABSTRACT

The method of high-intensity functional training, CrossFit, is an emerging type of exercise that gained significant popularity in the 21st century. It involves combinations of various exercises, such as gymnastics, weightlifting, and track and field, performed at high intensity, with the goal of testing the limits of athletes while also improving various aspects of physical fitness, such as strength and endurance. The commercial value and popularity that CrossFit has gained led to the organization of competitions, where members of different athletic communities compete for the title of the most well-rounded and fit "athlete." Through systematic training, the athlete can achieve a highly muscular body.

The purpose of this paper is to explore the embodied perception of women who regularly practice CrossFit, particularly at a competitive level. Their muscular appearance contradicts prevailing social stereotypes, which is a subject of study, as their choices and the way they perceive their bodies do not align with the societal mentality characterized by gender roles and specific standards. Their emotions and experiences are central to the discussion.

The research methodology was based on eight (8) semi-structured interviews, followed by qualitative data analysis. It was found that each female athlete expresses personal values through her body and perceives her femininity in a unique way. The embodied perception of women shows some common elements, such as self-confidence and the sense that they differ from the "average" woman due to their strength and ability to perform in demanding events. Therefore, a "different" femininity is expressed through a muscular appearance, although dilemmas and doubts about this specific choice are also present.

**Keywords:** high-intensity functional training method, embodied perception, femininity, muscular body, gender stereotypes

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....	5
Abstract.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ.....	11
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ.....	14
2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	14
2.1.CROSSFIT: ΜΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ....	14
2.1.1. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ CROSSFIT.....	18
2.1.2.ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ CROSSFIT.....	21
2.2.ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	26
2.3.ΤΟ CROSSFIT ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ.....	28
2.4.ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ.....	35
2.5.CROSSFIT ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ.....	37
2.5.1.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ .....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ.....	42
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	42

3.1.ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ.....	44
3.2.ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ .....	46
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ .....</b>	<b>48</b>
<b>4. ΑΝΑΛΥΣΗ .....</b>	<b>48</b>
4.1. ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΩΣ ΤΡΟΠΟ ΑΣΚΗΣΗΣ .....	48
4.1.1. ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ.....	48
4.1.2. ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΥΩΔΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ.....	49
4.1.3.ΔΟΚΙΜΗ ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ.....	49
4.1.4. CROSSFIT ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ (COVID 19) .....	50
4.2. ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ.....	50
4.2.1. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΠΕΡΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	50
4.2.2. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....	52
4.2.3. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ.....	53



4.2.4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ.....	54
4.2.5. ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ .....	57
4.3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	58
4.3.1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ .....	59
4.3.2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ.....	60
4.4. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΣΥΝΑΘΛΗΤΕΣ.....	62
4.5 ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.....	65
4.5.1.ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.....	65
4.5.2 ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.....	69
4.6.ΑΜΦΙΒΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ.....	72
4.6.1.ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ .....	73
4.6.2. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ.....	74
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ.....</b>	<b>78</b>
<b>5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....</b>	<b>78</b>
<b>5.1.ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....</b>	<b>86</b>
<b>6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>87</b>

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

<b>7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....</b>	<b>92</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ .....</b>	<b>92</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ – ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ.....</b>	<b>97</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ .....</b>	<b>98</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙV.....</b>	<b>99</b>

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καθημερινά γεννιούνται νέα αθλήματα και είδη άσκησης, προωθούνται νεοεισερχόμενα προπονητικά προγράμματα με συγκεκριμένους κανόνες και εξειδικεύσεις και προβάλλονται νέες τάσεις αναφορικά με τον ρόλο που πρέπει να κατέχει η άσκηση στην καθημερινότητα των πολιτών. Η επίδραση της παγκοσμιοποίησης στην αθλητική κοινότητα είναι έντονη και εμφανής. Επιφέρει ένα μεγάλο κύμα αλλαγών με κύριο μοχλό τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τα οποία μεταδίδουν ταχύτατα τις ιδέες και τις εξελίξεις. Παράδειγμα των νεοεισερχόμενων ιδεών αποτελεί η μέθοδος της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης, γνωστή και ως CrossFit σύμφωνα με την επίσημη αμερικανική ορολογία (Dawson, 2017). Το CrossFit αποτελεί μία μέθοδο άσκησης που στοχεύει στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης και συγκεκριμένα όλων των παραμέτρων που σχετίζονται με αυτή όπως: δύναμη, αντοχή, ταχύτητα, ισορροπία κλπ, ενώ παράλληλα δοκιμάζει τα όρια των αθλούμενων μέσα από προπονήσεις υψηλής έντασης, οι οποίες περιλαμβάνουν ασκήσεις γυμναστικής, αλλά και δραστηριότητες- κινήσεις που περιέχονται σε διάφορα αθλήματα, όπως ολυμπιακή άρση βαρών, ενόργανη, κολύμβηση, στίβο κ.α. (Dawson, 2017). Κύριος εκφραστής της συγκεκριμένης μεθόδου, αλλά και ιδρυτής του εμπορικού της σήματος, ήταν ο γυμναστής και προπονητής φυσικής αγωγής Greg Glassman, ο οποίος της έδωσε όνομα και ανακοίνωσε επίσημα την εφεύρεσή του το 2000 ([www.CrossFit.com](http://www.CrossFit.com)).

Τα επόμενα χρόνια από τη δημιουργία και εφαρμογή της μεθόδου, το CrossFit γνώρισε σημαντική δημοτικότητα και μέσω της ταχύτατης παγκοσμιοποίησης γνώρισε εκφραστές από όλο τον κόσμο. Το 2007 ξεκίνησε η διοργάνωση των πρώτων αγώνων στην Αμερική, κάτι που παρακίνησε τους αθλούμενους να ασχολούνται συστηματικά, ώστε να ανταγωνίζονται για τον τίτλο του «καλύτερου αθλητή φυσικής κατάστασης» κάθε έτος. Το CrossFit δεν αποτελεί επίσημο άθλημα, έχει ιδιωτικό

χαρακτήρα και τα γυμναστήρια που το χρησιμοποιούν πληρώνουν συνδρομή στον ιδρυτή για να φέρουν τους τίτλους και να εφαρμόσουν τη συγκεκριμένη μέθοδο. Σε όλο τον πλανήτη διοργανώνονται πλέον αγώνες ιδιωτικού χαρακτήρα από τους επίσημους συνεργάτες με τη συμμετοχή πλήθους ανδρών, αλλά και γυναικών.

Κύριο χαρακτηριστικό της μεθόδου λειτουργικής προπόνησης αποτελεί η ενδυνάμωση του σώματος και η απόκτηση έντονης μυϊκότητας, η οποία επέρχεται με τη συστηματική ενασχόληση με το είδος, ιδιαίτερα στην περίπτωση που ο ασκούμενος επιθυμεί να ασχοληθεί σε αγωνιστικό βαθμό. Τα σώματα που χτίζουν οι «αθλητές» είναι αρκετά μυώδη, με σκοπό να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις των διαφόρων αγωνισμάτων. Στην περίπτωση αυτή η γυναικεία εμφάνιση «δοκιμάζεται», καθώς αντικρούει τα ισχύοντα κοινωνικά στερεότυπα που θέλουν τη γυναίκα αδύνατη, χωρίς έντονη μυϊκότητα (Yaniga, 2018). Η ενασχόληση με βάρη, η άσκηση υψηλής έντασης και η μυώδης εμφάνιση αποτελούσαν, ιδιαίτερα στο παρελθόν, ανδρική υπόθεση, καθώς ήταν στοιχεία που προήγαγαν τα αρσενικά χαρακτηριστικά (Yaniga, 2018). Τα τελευταία χρόνια, πάντως, πληθαίνουν οι γυναίκες που επιλέγουν την αναφερόμενη μέθοδο ως τρόπο άσκησης και επιθυμούν ακόμη και την ενασχόληση σε αγωνιστικό επίπεδο, αντικρούοντας τις κοινωνικές αντιλήψεις.

Η συστηματική ενασχόληση του συγγραφέα με την μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης-CrossFit, ως καθηγητής φυσικής αγωγής-προπονητής και αθλούμενος, σε συνδυασμό με την απουσία επαρκούς βιβλιογραφίας και πρότερων ερευνών αναφορικά με το συγκεκριμένο θέμα, γέννησε τη διάθεση για εξερεύνηση των ενσώματων αντιλήψεων των γυναικών που ασχολούνται αγωνιστικά με αυτό το νεοεισερχόμενο είδος άσκησης.

Ο σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι να διερευνήσει τη νοοτροπία, τις απόψεις και τα συναισθήματά αυτών των γυναικών, καθώς και τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τη θηλυκότητά τους, συγκριτικά με τα κοινωνικά στερεότυπα και τις επικρατούσες αντιλήψεις που προσδοκούν από τη γυναίκα μία διαφορετική

εμφάνιση, καθώς και την ενασχόληση με πιο συμβατικές μορφές άσκησης. Τα ερευνητικά ερωτήματα αφορούν τη διερεύνηση των στάσεων και των πεποιθήσεων τους σχετικά με τη συγκεκριμένη μέθοδο, την αντίληψη για τον εαυτό τους, τους λόγους που επέλεξαν το συγκεκριμένο είδος άσκησης, τις αλλαγές που παρατήρησαν στο σώμα τους και τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτές.

Η παρούσα έρευνα χρησιμοποιεί το μεθοδολογικό εργαλείο της συνέντευξης και πιο συγκεκριμένα την ημιδομημένη, η οποία περιλαμβάνει ανοιχτού τύπου ερωτήσεις από οκτώ αθλούμενες, οι οποίες αναλύθηκαν με τη μέθοδο της ανάλυσης περιεχομένου, ώστε να συγκεντρωθεί πλήθος πληροφοριών για την διεξαγωγή συμπερασμάτων.

Αναφορικά με τη δομή της εργασίας, η εισαγωγή αποτελεί το πρώτο κεφάλαιο στο οποίο θίγεται το αντικείμενο της έρευνας και ο αναγνώστης έρχεται σε επαφή με το θέμα. Στο δεύτερο κεφάλαιο περιγράφεται το θεωρητικό πλαίσιο της διπλωματικής, το οποίο περιλαμβάνει τον ορισμό και τη νοοτροπία της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης, την εμπορευματοποίηση και εξάπλωσή της, τη διοργάνωση των αγώνων, μία σύντομη αναφορά σχετικά με την κοινωνική σημασία του ανθρώπινου σώματος, τους έμφυλους ρόλους στην άθληση, πορίσματα ερευνών από παρόμοιες έρευνες, καθώς και σχολιασμούς σχετικά με τον κοινωνικό αντίκτυπο του CrossFit στις γυναίκες.

Στο τρίτο κεφάλαιο περιγράφεται η μεθοδολογία της έρευνας. Η έρευνα απευθύνεται σε γυναίκες που ασχολούνται με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης μόνο σε αγνωστικό επίπεδο και η εμφάνισή τους είναι αρκετά μυώδης. Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύθηκε το ερευνητικό υλικό το οποίο προέκυψε από τις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν. Από τις γυναίκες ζητήθηκε να απαντήσουν σε ερωτήματα σχετικά με τη διάρκεια ενασχόλησης, την προπονητική εμπειρία, τους λόγους επιλογής του αγωνίσματος, συναισθήματα και απόψεις σχετικά με την εικόνα τους, αντιλήψεις και συμπεριφορές του κοινωνικού τους περίγυρου, καθώς και διάφορα

διλήμματα και αμφιβολίες. Μέσα από τις συνεντεύξεις και από τις ερωτήσεις εκμαιεύθηκαν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για την ενσώματη αντίληψή τους. Στο πέμπτο κεφάλαιο παρατίθενται τα πορίσματα της έρευνας σχετικά με τις δηλώσεις των αθλουμένων, και αναφέρονται διάφορες προτάσεις για μελλοντικές έρευνες, σχετικά με ένα θέμα το οποίο έχει ελαχίστως ερευνηθεί ιδιαίτερα στην Ελλάδα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### 2. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

#### 2.1 CROSSFIT: ΜΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ

Το CrossFit αποτελεί μία μέθοδο συνδυαστικής, λειτουργικής προπόνησης<sup>1</sup> υψηλής έντασης, η οποία έχει γνωρίσει ραγδαία ανάπτυξη και δημοτικότητα τον 21<sup>ο</sup> αιώνα. Σύμφωνα με την επίσημη ιστοσελίδα του CrossFit ([www.crossfit.com](http://www.crossfit.com)), ο συγκεκριμένος τρόπος προπόνησης εφαρμόζεται τουλάχιστον σε 142 χώρες, σε επτά ηπείρους, ενώ τα γυμναστήρια που το συμπεριλαμβάνουν στις υπηρεσίες τους είναι πάνω από 10.000 παγκοσμίως. Ο βασικός κορμός ενός προγράμματος<sup>2</sup> λειτουργικής

---

<sup>1</sup> Ως λειτουργική προπόνηση ορίζεται η προπόνηση μέσω συνδυαστικών μονοαρθρικών και πολυαρθρικών δραστηριοτήτων όλου του σώματος, σχεδόν ταυτόχρονα και βασίζεται σε ασκήσεις που προσομοιάζουν εκείνες της καθημερινότητας ή διαφόρων αθλημάτων (Brill, 2008).

<sup>2</sup> Θεμελιώδης αρχή της προπονητικής μεθόδου είναι η προετοιμασία του αθλούμενου με σκοπό την βελτίωση της φυσικής του κατάστασης σε δέκα συγκεκριμένους τομείς: καρδιαναπνευστική αντοχή, μυϊκή αντοχή, δύναμη, ελαστικότητα, ταχυδύναμη, ταχύτητα, νευρομυϊκό συντονισμό, ευκινησία, ισορροπία, ακρίβεια (οπτικοκινητικό συντονισμό). Οι ασκήσεις που συμπεριλαμβάνονται σε μία προπονητική μονάδα σχετίζονται με το ασκησιολόγιο της άρσης βαρών (πχ. επωμισμός μπάρας, άρση βαρών κλπ), της ενόργανης (βυθίσεις σε κρίκους, ανατροπή κλπ.), αλλά και του στίβου (τρέξιμο, πλειομετρικές ασκήσεις με άλματα, κ.α).

προπόνησης CrossFit βασίζεται στα παραπάνω αγωνίσματα, χωρίς ωστόσο να λείπουν και οι προσθήκες από άλλα αθλήματα όπως κωπηλασία, κολύμβηση, ποδήλατο κλπ (Claudino, 2018:2).

Εφευρέτης και κύριος εκφραστής του συγκεκριμένου προπονητικού συστήματος είναι ο Αμερικανικής καταγωγής γυμναστής Greg Glassman ο οποίος ίδρυσε το CrossFit το 2000 με τη συνεργάτιδα του Lauren Jenai (Gomillion, 2017). Τη δεκαετία του '90 ο Glassman εργαζόταν ως προπονητής στα σώματα ασφαλείας και συγκεκριμένα της αστυνομίας. Το διάστημα αυτό σχεδίαζε ένα είδος άθλησης με αρχικό σκοπό την προετοιμασία μίας ελίτ κατηγορίας ατόμων όπως ο στρατός και η αστυνομία (Gomillion, 2017:3). Το 2001 ο Glassman πήρε την απόφαση να ανοίξει το δικό του γυμναστήριο στη Σάντα Κρουζ της Καλιφόρνια, έχοντας πλέον διαμορφώσει έναν συγκεκριμένο τρόπο προπόνησης που ήθελε να προωθήσει (Gomillion, 2017:3). Το γυμναστήριο αυτό αποτέλεσε την έναρξη μιας αυτοκρατορίας, καθώς το CrossFit γνώρισε τεράστια δημοτικότητα και εμπορική αξία τα επόμενα χρόνια και εξελίχθηκε σε αθλητική μάρκα(brand).

Το CrossFit πλέον αποτελεί εκτός από είδος προπόνησης μία επώνυμη αθλητική μάρκα η οποία διακρίνει ρούχα, εξοπλισμό γυμναστικής και αντικείμενα προσωπικής χρήσης, αλλά και σεμινάρια εκπαίδευσης και κατάρτισης σχετικά με τις προπονητικές αρχές και τις ασκήσεις του CrossFit. Συγκεκριμένα έχει στηθεί μία ολόκληρη εταιρεία-βιομηχανία με ομάδες γυμναστών που λειτουργούν υπό την καθοδήγηση του ιδρυτή και αναλαμβάνουν διάφορα καθήκοντα, όπως την εκπαίδευση γυμναστών, τη λειτουργία της ιστοσελίδας, με σκοπό την προώθηση άρθρων αναφορικά με το ασκησιολόγιο, τα διάφορα προπονητικά συστήματα, τους αγώνες που διεξάγονται, καθώς και συμβουλές προς τα γυμναστήρια για τον τρόπο λειτουργίας τους, ενώ δε λείπει και η συνεργασία με άλλες διάσημες αθλητικές μάρκες όπως η Reebok, η Rogue κ.α (Spencer et al., 2017).

Σύμφωνα με την επίσημη ιστοσελίδα, η ίδρυση ενός γυμναστηρίου CrossFit απαιτεί να πληρούνται κάποιες προϋποθέσεις, όπως η πιστοποίηση στο συγκεκριμένο είδος προπόνησης και η πληρωμή της ετήσιας συνδρομής, η οποία επιτρέπει στον ιδιοκτήτη να δηλώνει επίσημο μέλος και συνεργάτης της κοινότητας και να φέρει τους τίτλους και το λογότυπο της εταιρείας. Οι πιστοποιήσεις που αφορούν την εξειδίκευση του συμμετέχοντα διακρίνονται σε τέσσερα επίπεδα (level 1,2,3,4). Επιπλέον, υπάρχουν γυμναστήρια<sup>3</sup> τα οποία δεν αποτελούν επίσημους συνεργάτες, αλλά χρησιμοποιούν τη συγκεκριμένη λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης στα προγράμματα τους. Έτσι προκύπτουν δύο κατηγορίες γυμναστηρίων αναφορικά με το CrossFit. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν τα γυμναστήρια τα οποία φέρουν τον επίσημο τίτλο CrossFit, πληρώνουν δικαιώματα για τη χρήση της επωνυμίας και θεωρούνται επίσημοι συνεργάτες και φορείς της ιδέας των ιδρυτών της (official boxes). Στην δεύτερη κατηγορία ανήκουν τα γυμναστήρια τα οποία δεν φέρουν την επωνυμία της μάρκας, για οικονομικούς συνήθως λόγους, αλλά εντάσσουν στις μεθόδους τους τον συγκεκριμένο τρόπο εκγύμνασης (non official boxes).

Σε αντίθεση με ένα παραδοσιακό γυμναστήριο, οι χώροι όπου εκτελούνται τα προγράμματα λειτουργικής προπόνησης, τα επονομαζόμενα CrossFit boxes (χώροι-«κουτιά» λειτουργικής προπόνησης), έχουν μινιμαλιστικό χαρακτήρα<sup>4</sup> (Spencer et al., 2023: 375). Ειδικότερα, πολλά από τα συγκεκριμένα γυμναστήρια αποτελούνται από ένα μεγάλο δωμάτιο σε σχήμα τετραγώνου, χωρίς καθρέπτες με τσιμεντένιο έδαφος ή έδαφος που σκεπάζεται από αντικραδασμικούς τάπητες (Gomillion, 2017). Η νοοτροπία διαφέρει από τον παραδοσιακό τρόπο άσκησης και ενδυνάμωσης ο

---

<sup>3</sup> Για την λειτουργία ενός γυμναστηρίου απαιτείται η πιστοποίηση επιπέδου 1 η οποία ανέρχεται στα 1155€ και διαρκεί δύο ημέρες. Η ετήσια συνδρομή κοστίζει από την πρώτη Ιανουαρίου του 2024 4.117,5€. Η τιμή ωστόσο αλλάζει με το πέρασ των ετών.

<sup>4</sup> Η ποικιλία του εξοπλισμού διαφέρει στο κάθε γυμναστήριο αλλά ο βασικός εξοπλισμός είναι συγκεκριμένος και περιλαμβάνει ορθοστάτες βαρών (σιδερένιοι στύλοι όπου στηρίζονται οι μπάρες), σχοινάκια, στατικά ποδήλατα, κωπηλατική κλειστού χώρου, αλτήρες, δράμια, μπάρες και δίσκους βαρών.



οποίος βασίζεται στην εκγύμναση με μηχανήματα τα οποία απευθύνονται στα διάφορα μέρη του σώματος, όπως μηχανήματα ποδιών, πλάτης, στήθους κλπ (Gomillion, 2017: 3). Αντιθέτως στην λειτουργική προπόνηση δίνεται έμφαση κυρίως στις πολυαρθρικές ασκήσεις, μέσω των οποίων συμμετέχουν πολλές μυϊκές ομάδες ταυτόχρονα. Η κοινότητα του CrossFit χαρακτηρίζεται από τις δικές της αντιλήψεις και το αποκαλεί ως το «άθλημα της υγείας και της φυσικής κατάστασης» (sport of fitness). Βασική αρχή αποτελεί η βελτίωση της ευρωστίας και του τρόπου ζωής, ενώ στοχεύει να αλλάξει την αντίληψη των ανθρώπων σχετικά με την άσκηση (Gomillion, 2017: 3). Το ανθρώπινο σώμα δεν πρέπει να εκπαιδεύεται μόνο σε συγκεκριμένες κινήσεις, όπως συμβαίνει στα υπόλοιπα αθλήματα, αλλά πρέπει να καταστεί ικανό να ανταποκρίνεται σε οποιεσδήποτε δοκιμασίες του επιβληθούν. Γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο το προπονητικό πλάνο ενός ασκούμενου δομείται με τέτοιο τρόπο, ώστε να περιλαμβάνει κινήσεις από διάφορα αθλήματα. Ακόμη ένα βασικό στοιχείο των προπονητικών μονάδων αποτελεί η υψηλή ένταση. Ο ιδανικός τρόπος για να δοκιμαστούν τα ανθρώπινα όρια δεν αποτελεί μόνο η εκτέλεση διαφορετικών δραστηριοτήτων, αλλά να μπορέσει ο αθλούμενος-αθλητής να αποδώσει στη μέγιστη γι' αυτόν ένταση και σε όσο το δυνατόν σε λιγότερο χρόνο (Gomillion, 2017: 4).

Στην συγκεκριμένη μέθοδο λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης χρησιμοποιείται μία συγκεκριμένη διάλεκτος η οποία προσδίδει ένα ιδιαίτερο και χαρακτηριστικό ύφος. Για παράδειγμα ο χώρος άθλησης πρέπει να ονομάζεται box («κουτί») και όχι gym («γυμναστήριο»). Κάθε χώρος πρέπει να διαθέτει έναν πίνακα στον οποίο γράφεται το πρόγραμμα γυμναστικής της κάθε ημέρας, το επονομαζόμενο Workout Of the DAY (προπόνηση της ημέρας). Η προπόνηση της ημέρας-WOD εστιάζει σε συγκεκριμένες δραστηριότητες και ασκήσεις με σκοπό την εκπαίδευση και βελτίωση συγκεκριμένων παραμέτρων της φυσικής κατάστασης (Spencer et al, 2017). Κάθε ημέρα περιλαμβάνει σχεδόν διαφορετικές κινήσεις ώστε να δέχονται οι ασκούμενοι ποικίλα ερεθίσματα που θα τους οδηγήσουν στους επιθυμητούς στόχους. Άλλοι συνήθεις όροι είναι το «kipping» (λάκτισμα) που υποδηλώνει έναν τρόπο

αιώρησης στο μονόζυγο, καθώς και το «AMRAP» από τα αρχικά της φράσης: «As Many Rounds As possible»(τόσους γύρους όσους είναι εφικτό), που περιγράφει την «πρόκληση» των αθλούμενων να εκτελέσουν όσο το δυνατό περισσότερους γύρους από τις ασκήσεις που τους δίνονται, στο χρόνο που ορίζει ο προπονητής (Dawson 2015: 13).

### **2.1.1. Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΑ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ CROSSFIT**

Από το 2017 έως και σήμερα, ο συγγραφέας γυμνάζεται αποκλειστικά με τη μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης(CrossFit) και εργάζεται επίσης ως γυμναστής σε αυτό το είδος άσκησης.

Θα μπορούσε κανείς να πει ότι η λειτουργική προπόνηση θυμίζει σχολικό μάθημα. Αν κοιτάξουμε το πρόγραμμα μπαίνοντας στην αίθουσα θα δούμε τα τμήματα να διαχωρίζονται και να κατηγοριοποιούνται σε επίπεδα (αρχάριοι, ενδιάμεσοι, προχωρημένοι).Το κάθε επίπεδο ορίζεται από τις ικανότητες μας (κατάκτηση και εκτέλεση ιδιαίτερων δεξιοτήτων) και από την επαφή που έχουμε με τον συγκεκριμένο τρόπο προπόνησης (προπονητική εμπειρία, χρόνια ενασχόλησης). Οι μαθητές «εργαζόμαστε» με σκοπό να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση και να αποκτήσουμε δεξιότητες που θα μας βοηθήσουν να «ανέβουμε» τάξη ή να πετύχουμε τους επιθυμητούς στόχους. Ο «δάσκαλος» οργανώνει το μάθημα, γράφει το ασκησιολόγιο σε έναν πίνακα στην αίθουσα και εξηγεί αναλυτικά τον σκοπό και τη νοοτροπία της κάθε προπόνησης. Παράλληλα μας παρακινεί να εξασκηθούμε στις διάφορες τεχνικές ακόμα και εκτός μαθήματος, με σκοπό να βελτιώσουμε την επίδοσή μας. Συχνά ζητάμε ασκήσεις, συμβουλές και προγράμματα που θα μας βοηθήσουν να κατακτήσουμε δύσκολες δεξιότητες. Ανά τακτά χρονικά διαστήματα, οι επιδόσεις ελέγχονται με δοκιμασίες φυσικής κατάστασης και οι προπονητές συζητούν με τα μέλη για το αν επιτεύχθηκαν οι επιθυμητοί στόχοι.

Σε κάθε προπόνηση εκτελούμε ένα κοινό ασκησιολόγιο το οποίο διαφοροποιείται βάσει των ικανοτήτων μας . Κάθε άσκηση περιλαμβάνει και τις αντίστοιχες παραλλαγές, με τις οποίες ο/η καθένας/μία μπορεί να συμμετέχει, ώστε να ακολουθήσει το πρόγραμμα. Συχνά οι στόχοι για τον καθένα/μία είναι διαφορετικοί. Ωστόσο ο ομαδικός χαρακτήρας, που έχει η διδασκαλία και η προπόνηση, ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση . Ο ανταγωνισμός, η συνεργασία, η διάκριση, η αναγνώριση, η επίδοση, αποτελούν στοιχεία που κυριαρχούν σε ένα γυμναστήριο λειτουργικής προπόνησης (CrossFit box). Όλοι/Όλες προσπαθούμε μέσω των επιδόσεων μας να διακριθούμε, να αισθανθούμε ότι καταφέρνουμε να πετύχουμε τους στόχους μας. Επίσης παρακινούμε τους συναθλούμενούς μας, ενώ παράλληλα συγκρινόμαστε και μεταξύ μας. Συχνά ανταγωνιζόμαστε για το ποιος θα καταφέρει να εκτελέσει καλύτερα τις διάφορες ασκήσεις ή ποιος θα ολοκληρώσει σε λιγότερο χρόνο τη σειρά των ασκήσεων που απαιτείται κ.α. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων συνάπτουμε σχέσεις, οι οποίες μας δίνουν το κίνητρο , ώστε να επιθυμούμε να αγωνιζόμαστε και να συνεχίζουμε να γυμναζόμαστε με το συγκεκριμένο είδος άσκησης.

Ακόμα έχουμε ορισμένα κριτήρια, σύμφωνα με τα οποία επιλέγουμε την ώρα της προπόνησής μας. Το σημαντικότερο και κυριότερο είναι η διαθεσιμότητα που έχουμε εντός της ημέρας. Συνήθως επιλέγουμε να γυμναστούμε στον ελεύθερό μας χρόνο ή μετά την εργασία μας. Το επόμενο κριτήριο σχετίζεται με τους συναθλητές μας και τον προπονητή, όπου συχνά υπερτερεί το πρώτο περισσότερο από το δεύτερο. Βασική μας επιδίωξη είναι η συμμετοχή σε προπονήσεις όπου γνωρίζουμε πως θα συναντήσουμε τους φίλους μας ή τον αγαπημένο μας προπονητή.

Μπαίνοντας στο γυμναστήριο αρχίζουν τα χαμόγελα και οι χαιρετισμοί. Φιλικά χαμόγελα και νεύματα. Με κάποιους που είμαστε πιο κοντά μοιραζόμαστε και δυο λόγια παραπάνω. Σήμερα ο Γιάννης μας δείχνει με νόημα τα νέα παπούτσια του. Τα έφαχνε περίπου δύο μήνες. «Άργησες, αλλά τα πέτυχες» του λέω «και στα δικά

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

μας» φωνάζει από πιο πέρα ο Κώστας και γελάει. «Ζόρικο το πρόγραμμα σήμερα» ψιθυρίζει η Μαρία. «Το 'χεις» της απαντάω «δεν μασάμε εμείς με αυτά». Ο Νίκος όλο χαρά μου λέει: «Το έσκισα σήμερα το πρόγραμμα. Έκανα κάτω από 10 λεπτά.»

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, προσπαθούμε να γυμναζόμαστε κοντά με τους φίλους μας για παρακίνηση αλλά και ανταγωνισμό. Συχνά ακούγονται περιπαικτικά σχόλια, σχετικά με τις επιδόσεις, την αθλητική εμφάνιση ή τον τρόπο συμπεριφοράς (γκριμάτσες, αστείες κινήσεις, ρούχα κλπ). Η Ελένη γελώντας σχολιάζει: «Φόρεσα την αγαπημένη μου φόρμα, μήπως και με βοηθήσει να σκαρφαλώσω στο μονόζυγο!» Ωστόσο δεν λείπουν και οι συγκρούσεις, οι οποίες δεν έχουν συνήθως έντονο χαρακτήρα, αλλά συμβαίνουν όταν θεωρούμε πως αδικούμαστε από τον προπονητή ή τους συναθλητές μας. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση που κάποιος αθλούμενος/η δεν εκτελεί την άσκηση όπως απαιτείται. Κάποιες κινήσεις πρέπει να εκτελούνται με συγκεκριμένο τρόπο και σε συγκεκριμένο εύρος κίνησης. Συχνά κάποιοι/ες ασκούμενοι/ες επιθυμώντας να διακριθούν και να δείξουν πως πέτυχαν σημαντικές επιδόσεις δεν εκτελούν τις ασκήσεις σε όλο το εύρος ή μειώνουν τις επαναλήψεις για να προηγηθούν από τους «αντιπάλους» τους προκαλώντας τον εκνευρισμό τον δικό μας ή ακόμα και του προπονητή. Ο Δημήτρης φωνάζει: «Ο Πάνος κλέβει! Κάνει μισά καθίσματα, πες του να κατεβαίνει πιο κάτω!».

Στο τέλος του μαθήματος, συζητάμε τις εντυπώσεις που μας άφησε η προπόνηση και κάνουμε σχόλια σχετικά με τις συμπεριφορές που σημειώθηκαν κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο προπονητής δίνει ανατροφοδότηση στον καθένα μας ξεχωριστά σχετικά με την ατομική μας επίδοση και φροντίζει να μας ενθαρρύνει να συνεχίσουμε την προσπάθεια, προκαλώντας μας ευχάριστα συναισθήματα. Ο Γρηγόρης δηλώνει στην ομήγυρη: «Το τρέξιμο μετά από τόσες ασκήσεις με βάρη φαινόταν πιο κουραστικό, τα παίζαμε!». «Δεν έχετε ανάγκη εσείς!» τους απαντάω.

Τα κίνητρα μας διαφέρουν και αλλάζουν στην πορεία του χρόνου. Για παράδειγμα, κάποιος μπορεί να εγγραφεί με στόχο την απώλεια βάρους. Στην πορεία, η συστηματική ενασχόληση μπορεί να τον οδηγήσει συνάμα στην κατάκτηση δεξιοτήτων όπως: μία έλξη σε μονόζυγο ή μία ανάβαση σε αυτό που δημιουργεί αισθήματα ικανοποίησης και δίνει κίνητρο για νέους στόχους. Παράλληλα το ομαδικό κλίμα και η συνεχής αλληλεπίδραση με τον προπονητή και τους συναθλητές, οδηγεί συχνά στην σύναψη φιλικών σχέσεων. Η τελευταία παράμετρος είναι εξίσου πολύ σημαντική. Δεν αποτελεί σπάνιο φαινόμενο να χάνουμε μερικώς τα αρχικά μας κίνητρα για άσκηση, όπως η ευεξία ή η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και των δεξιοτήτων, αλλά να συνεχίζουμε να γυμναζόμαστε με το συγκεκριμένο είδος άσκησης, διότι το γυμναστήριο αποτελεί πλέον για εμάς τόπο συνάντησης και ψυχαγωγίας.

### **2.1.2. ΑΓΩΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ CROSSFIT**

Το CrossFit δεν έχει αναγνωριστεί επίσημα ως άθλημα, ούτε συμπεριλαμβάνεται στους Ολυμπιακούς αγώνες. Παρ' όλα αυτά, η κοινότητα του συγκεκριμένου είδους λειτουργικής προπόνησης έχει εφεύρει μία διαδικασία, μέσω της οποίας οι «αθλούμενοι/ες» μπορούν να συμμετέχουν σε αγώνες και να ανταγωνίζονται τις επιδόσεις τους. Η επίσημη ιστοσελίδα που αφορά την διεξαγωγή των αγώνων και τους κανονισμούς τους είναι η [www.CrossFit.games.com](http://www.CrossFit.games.com) η οποία αποτελεί την μοναδική πηγή που μας πληροφορεί αναλυτικά γι' αυτούς. Το πρωτάθλημα των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής, δηλαδή της γενέτειρας χώρας ξεκίνησε το 2007 στην Καλιφόρνια. Σκοπός ήταν, εκτός από εμπορικούς λόγους, να δημιουργηθεί ένας διαγωνισμός που θα επιχειρεί να ανακαλύπτει και να ανακοινώνει παγκοσμίως κάθε έτος τον/την πιο «ολοκληρωμένο/νη» αθλούμενος/η στον πλανήτη (Heywood, 2015: 30). Αυτή τη στιγμή από το 2021 μέχρι και σήμερα εν έτει 2025, τη διοργάνωση τη χρηματοδοτεί η Αμερικανική αθλητική εταιρεία Nobull, η οποία

συμβάλλει στην οργάνωση και στην διεξαγωγή των αγώνων, ως συνεργάτης και κύριος χορηγός της CrossFit(Spencer et al, 2017).

Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα αθλήματα, όπως η άρση βαρών, η ενόργανη, το δέκαθλο κ.α, όπου οι αθλούμενοι/ες γνωρίζουν σε τι αγωνίσματα και δοκιμασίες θα υποβληθούν, στο CrossFit το ασκησιολόγιο των αγώνων παραμένει άγνωστο και ανακοινώνεται μόλις λίγες ημέρες πριν τον αγώνα([www.CrossFit.games.com](http://www.CrossFit.games.com)). Η λογική αυτή ωθεί τους/τις αθλούμενους/ες να γυμνάζονται συστηματικά με διάφορους συνδυασμούς ασκήσεων και σε διάφορες εντάσεις με σκοπό να προετοιμαστούν κατάλληλα σε ό,τι κληθούν να αντιμετωπίσουν. Μερικές από τις πολλές δραστηριότητες που συναντώνται στους αγώνες είναι: η αναρρίχηση με σχοινί, οι ασκήσεις με έλκηθρα έλξης και ώθησης, διάφορες τεχνικές άρσης βαρών, περπάτημα στα χέρια από κατακόρυφη θέση, η ανάβαση σε κρίκους, το τρέξιμο, τα άλματα σε κουτιά και το πέρασμα εμποδίων καθώς και πολλά άλλα. Οι αθλούμενοι/ες σε έναν αγώνα-δοκιμασία μπορεί να κληθούν να ολοκληρώσουν όσους περισσότερους γύρους είναι εφικτό (AMRAP), μέσα σε δέκα λεπτά. Ο/Η αθλούμενος/η που θα καταφέρει να εκτελέσει τους περισσότερους γύρους θα κερδίσει και την υψηλότερη βαθμολογία που θα ευνοήσει στην διάκρισή του/της και στην τελική κατάταξη ([www.CrossFit.games.com](http://www.CrossFit.games.com)). Οι διαγωνιζόμενοι/ες συλλέγουν πόντους από όλες τις δοκιμασίες που λαμβάνουν μέρος, με σκοπό να συμπληρωθεί η συνολική βαθμολογία βάσει της επίδοσής τους, ώστε να αναδειχθούν οι νικητές/τριες ή και τα άτομα που προκρίθηκαν στην επόμενη φάση.

Η διοργάνωση περιλαμβάνει διάφορα στάδια με το σημαντικότερο να ονομάζεται «Crossfit Games» (αγώνες CrossFit), τα οποία λαμβάνουν χώρα στην Αμερική.<sup>5</sup> Εδώ διαγωνίζεται η ελίτ του αθλήματος, με σκοπό να αναδειχθεί ο/η πιο «ολοκληρωμένος/η» αθλούμενος/η φυσικής κατάστασης. Οι αγώνες διαρκούν τέσσερις ημέρες και περιλαμβάνουν έξι δοκιμασίες με διάφορες προκλήσεις. Με το

---

<sup>5</sup> Το 2024 πραγματοποιήθηκαν στο Τέξας.

πέρασ των αγώνων ανακοινώνεται η τελική κατάταξη των αθλούμενων με τις τρεις πρώτες θέσεις να κερδίζουν μετάλλια και έπαθλα.<sup>6</sup>

Οι αθλούμενοι/ες κατατάσσονται σε κατηγορίες για να αγωνιστούν, με πιο δημοφιλείς να είναι οι εξής:

- Μόνοι/ες τους (Individuals), δηλαδή οι συμμετέχοντες/ουσες αγωνίζονται ως μονάδες και δεν υπάγονται σε κάποια ομάδα.
- Ομάδες (Teams), δηλαδή οι συμμετέχοντες/ουσες αγωνίζονται σε ομάδες τουλάχιστον 2 ατόμων. Οι ομάδες μπορεί να αποτελούνται από μέλη του ίδιου φύλου ή και διαφορετικού (mixed teams).

Άξιο αναφοράς είναι επίσης, πως έχουν δημιουργηθεί κατηγορίες αθλούμενων με γνώμονα την ηλικία, αλλά και ειδικές κατηγορίες για άτομα με αναπηρία. Οι δραστηριότητες και τα φορτία προσαρμόζονται με βάση τις ιδιαιτερότητες αυτών των ατόμων.

Σε όλες τις κατηγορίες οι άνδρες και οι γυναίκες αγωνίζονται στις ίδιες δραστηριότητες, με μόνη διαφορά το βάρος που χρησιμοποιείται στις ασκήσεις που περιλαμβάνουν φορτία.<sup>7</sup> Το επίπεδο δυσκολίας, όπως και το φορτίο των αθλούμενων, προσαρμόζεται στις δυνατότητες της κάθε κατηγορίας βάσει των βιολογικών και φυσιολογικών τους παραμέτρων.

---

<sup>6</sup> Για το 2024, οι πρωταθλητές διεκδίκησαν το χρηματικό ποσό των 315.000 δολαρίων. Ωστόσο, χρηματικά έπαθλα δίνονται και στους υπόλοιπους/ες αθλητές/τριες που συμμετείχαν στον τελικό, ως επιβράβευση της αγωνιστικής τους πορείας και προσπάθειας, καθώς και στους/στις νικητές των υπόλοιπων σταδίων πέραν του τελικού.

<sup>7</sup> Το βάρος για τις γυναίκες κυμαίνεται περίπου σε ποσοστό 25-30% χαμηλότερο από εκείνο των ανδρών. Το ίδιο ισχύει και στις υπόλοιπες κατηγορίες, δηλαδή στους εφήβους και στους/στις αθλούμενοι/νες άνω των 35 ετών.



Πέραν της πιο δημοφιλούς διοργάνωσης, που είναι τα CrossFit Games της Αμερικής, διοργανώνονται αγώνες και τοπικά πρωταθλήματα σε διάφορες χώρες και περιοχές σε όλο τον πλανήτη. Εφόσον ένα γυμναστήριο δηλώνει επίσημος συνεργάτης (φέρει το λογότυπο και πληρώνει την απαιτούμενη συνδρομή), κατέχει το δικαίωμα να διοργανώσει αγώνες και να προσκαλέσει αθλητές να δηλώσουν συμμετοχή (Gipson, et al. 2018:2). Για παράδειγμα, στην Ελλάδα διοργανώνονται κάθε χρόνο πρωταθλήματα με αγώνες λειτουργικής προπόνησης σε διάφορες περιοχές, όπως στην Αθήνα (Athens Throwdown), στην Πάτρα (Greek Throwdown), στην Χαλκίδα (Chalkida Throwdown), στην Θεσσαλονίκη (Pink Ribbon Games) κ.α. Οι διοργανώσεις αυτές οργανώνονται από ένα ή περισσότερα γυμναστήρια με συμμετοχή ακόμη και χορηγών, όπου χρηματοδοτούν και προωθούν την διεξαγωγή τους.

Το κάθε πρωτάθλημα ανακοινώνει τους κανονισμούς των αγώνων αρκετές ημέρες πριν τη διεξαγωγή τους. Συγκεκριμένα, ανακοινώνονται οι κατηγορίες ατόμων που θα συμπεριλαμβάνονται στους αγώνες (βάσει του βαθμού δυσκολίας), καθώς και τα έπαθλα κάθε κατηγορίας. Οι αθλούμενοι/ες δηλώνουν συμμετοχή καταβάλλοντας, συνήθως, κάποιο χρηματικό ποσό το οποίο διαφέρει ανά διοργάνωση. Κάποιοι αγώνες, πιθανόν, να προϋποθέτουν ορισμένα κριτήρια, για να επιτραπεί στα άτομα να αγωνιστούν. Τα κριτήρια αυτά αφορούν το επίπεδο φυσικής κατάστασης και εξετάζονται, συνήθως, με διάφορες δοκιμασίες, όπου ο/η εξεταζόμενος/η καλείται να καταγράψει την επίδοσή του μέσω κάμερας, με σκοπό να την αποστείλει διαδικτυακά για να εγκριθεί ή να απορριφθεί η δήλωση συμμετοχής.

Συχνά στις διοργανώσεις η κατηγοριοποίηση των αθλούμενων πραγματοποιείται βάσει του βαθμού δυσκολίας. Συγκεκριμένα ανακοινώνονται μερικές από τις παρακάτω κατηγορίες:

- αρχάριοι/ες, οι οποίοι/ες είναι νεοεισυχθέντες/είσες στο άθλημα (beginners, rookies),



- αθλούμενοι/ες οι οποίοι/ες γυμνάζονται αφενός συστηματικά με CrossFit, αλλά αφετέρου δεν έχουν ακόμα την ικανότητα να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις όλων των δοκιμασιών και των δεξιοτήτων του αθλήματος (scale και intermediate)
- προχωρημένοι/ες (advanced), οι οποίοι/ες ανταποκρίνονται, σχεδόν άρτια, στις τεχνικές απαιτήσεις του αθλήματος και είναι σχεδόν ικανοί/ες να ανταπεξέλθουν στις δοκιμασίες που απαιτείται άρση και διαχείριση μεγάλων φορτίων.
- «επίλεκτοι/ες» (elite, RX ). Η συγκεκριμένη κατηγορία αναφέρεται στα άτομα που κατέχουν πλήρως κάθε είδος τεχνικών ασκήσεων (ανάβαση σε κρίκους, περπάτημα στο κατακόρυφο) και είναι ικανοί/ες να διαχειριστούν πολύ υψηλά φορτία (βάρη άνω των 100 κιλών, βαρύ έλκηθρο κλπ).

Ωστόσο, στην κάθε διοργάνωση διαφέρει ο αριθμός των κατηγοριών ανάλογα με τις επιθυμίες του διοργανωτή και τις προδιαγραφές του χώρου που έχει επιλεγεί για την διεξαγωγή των αγώνων. Γενικότερα, το συγκεκριμένο σύστημα κατάταξης δίνει τη δυνατότητα σε όλους τους/τις αθλούμενους/ες, να συμμετέχουν στις διοργανώσεις και να ανταγωνιστούν με άτομα αντίστοιχων δυνατοτήτων. Αυτό επιτρέπει και σε έναν/μία νεοεισαχθέντα/είσα να δοκιμάσει τις ικανότητες του/της και να αποκτήσει κίνητρο να συνεχίσει να γυμνάζεται με τη συγκεκριμένη μέθοδο.

Συμπεραίνοντας, η διοργάνωση αγώνων, προσδίδει αθλητικό χαρακτήρα στο παρόν είδος άσκησης και προωθεί τη δημοτικότητά του. Η είσοδος στον κόσμο της λειτουργικής προπόνησης είναι αρκετά εύκολη, αρκεί η εγγραφή σε ένα τοπικό γυμναστήριο. Η συμμετοχή σε αγώνες δεν απαιτεί πολυετή ενασχόληση, οπότε αποτελεί εφικτό στόχο. Η δυνατότητα της εύκολης πρόσβασης και της εφικτής διάκρισης, σε μία διαδικασία που διακρίνεται από το στοιχείο του ανταγωνισμού, κινεί το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων/ουσών. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με την εμπορευματοποίηση της συγκεκριμένης λειτουργικής προπόνησης υψηλής

έντασης, συμβάλλει στην εξάπλωση του «αθλήματος CrossFit» όπως το αποκαλεί η κοινότητα και οι οπαδοί του.

## 2.2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το ανθρώπινο σώμα αποτελεί ένα σύμβολο που αντικατοπτρίζει διάφορα κοινωνικά νοήματα και δεν έχει μόνο βιολογική-φυσική υπόσταση. Σύμφωνα με την ανθρωπολόγο Μέρι Ντάγκλας, το σώμα έχει διττή έννοια. Στην θεωρία των δύο σωμάτων από το έργο της Natural Symbols (1970), περιγράφει και εξηγεί την λειτουργία τους (Πουρκός, 2017: 132). Το ένα σώμα είναι ο εαυτός, δηλαδή η εμφάνιση και το πώς είμαστε, πώς συμπεριφερόμαστε και πώς αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας και το άλλο σώμα είναι η κοινωνία, οι αντιλήψεις που παράγονται από αυτήν, οι εικόνες που προβάλλονται για το τι είναι αποδεκτό, τα σύστημα αξιών κ.α (Πουρκός, 2017: 132). Συχνά τα δύο σώματα σχετίζονται και σχεδόν ταυτίζονται, ενώ άλλες φορές απέχουν και δεν παρουσιάζουν καμία συσχέτιση μεταξύ τους. Η αλληλεπίδραση μεταξύ τους οδηγεί στην απόκτηση νοήματος η οποία επιτυγχάνεται με περίπλοκους τρόπους (Πουρκός, 2017: 132). Συγκεκριμένα η ανθρωπολόγος τονίζει πως το κοινωνικό σώμα κατευθύνει τον τρόπο σκέψης και «ορίζει» το πώς αντιλαμβανόμαστε το φυσικό σώμα, τον εαυτό μας και τις απόψεις που υιοθετούμε (Πουρκός, 2017: 132). Κάθε στοιχείο-χαρακτηριστικό του ανθρώπινου σώματος όπως μαλλιά, ανθρώπινα μέλη κλπ κατέχει το δικό του νόημα το οποίο ορίζεται από την κοινωνία στην οποία δρα και ανήκει (Πουρκός, 2017: 132). Η κουλτούρα της κάθε κοινωνίας είναι διαφορετική οπότε τα νοήματα που προσδίδονται ποικίλουν στην κάθε περίπτωση και τα άτομα ορίζουν τον εαυτό τους σε συνάρτηση με τα ερεθίσματα που δέχονται. Συγκεκριμένα τείνουν είτε να ταυτιστούν με το κοινωνικό κατεστημένο είτε να διαφοροποιηθούν από αυτό εκφράζοντας την διαμαρτυρία τους. Σε κάθε περίπτωση, οι σχέσεις μεταξύ των σωμάτων χαρακτηρίζονται από έναν

αέναο κύκλο αλληλεπιδράσεων ο οποίος δεν είναι σταθερός, αλλάζει με την πάροδο του χρόνου, τις κοινωνικές μεταβολές, την ατομική εξέλιξη, αντίληψη κλπ.

Άξια αναφοράς αποτελεί επίσης, η θεωρία του Γάλλου φιλοσόφου Μισέλ Φουκώ σχετικά με την βιοπολιτική του ανθρώπινου σώματος. Το έργο του με όνομα «Η Ιστορία της Σεξουαλικότητας» αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή συγγράμματα στον χώρο της κοινωνιολογίας του σώματος και του αθλητισμού (Rail & Harvey. 1995: 165). Η βιοπολιτική αναφέρεται σε μία μορφή εξουσίας που εφαρμόζεται στα ανθρώπινα σώματα για να υπακούουν στις κοινωνικές επιταγές (Rail & Harvey. 1995: 165). Στην σύγχρονη εποχή η συγκεκριμένη πολιτική εφαρμόζεται έμμεσα στα άτομα, όχι μέσω της καταπίεσης, αλλά με τη μέθοδο της κανονικοποίησης (Rail & Harvey. 1995: 165). Μέσω της κανονικοποίησης προβάλλεται το τι θεωρείται φυσιολογικό και αποδεκτό και προωθούνται έτσι αντιλήψεις και αξίες στα κοινωνικά υποκείμενα. Το κράτος, κατά τον Φουκώ, ορίζει τον τρόπο που συμπεριφέρονται τα άτομα, όπως και τους έμφυλους ρόλους. Η θεωρία του Φουκώ έχει άμεση σχέση με το φύλο (Πουρκός, 2017: 138). Η πατριαρχική οικογένεια αναφέρει πως χαρακτηρίζεται από την ανδρική εξουσία (Πουρκός, 2017: 138). Η βιοπολιτική περιλαμβάνει όχι μόνο την κρατική εξουσία επί των ανθρώπινων σωμάτων αλλά και την ανδρική εξουσία επί της γυναικείας σεξουαλικότητας (Πουρκός, 2017: 138). Παράδειγμα βιοπολιτικής αποτελούν οι διαφημίσεις και τα πρότυπα περί γυναικείου σώματος. Το γυναικείο σώμα συχνά προβάλλεται καλλίγραμμο, αδύνατο, ξυρισμένο, χωρίς σημάδια και ψεγάδια, ενώ τα προϊόντα ομορφιάς και οι τρόποι ντυσίματος και σεξουαλικής ελκυστικότητας που προωθούνται ενισχύουν τις απόψεις σχετικά με έναν συγκεκριμένο τύπο θηλυκότητας. Αυτή η μορφή βιοπολιτικής δεν επιβάλλει άμεσα τις παραπάνω αντιλήψεις, αλλά λειτουργεί υποσυνείδητα μέσω της συστηματικής προβολής εικόνων και υποδείξεων περί του τι είναι αρεστό και ορθό. Ο αθλητισμός, η διατροφή, η μόδα, η σωματική ευρωστία και έλξη, αποτελούν αφορμές για την ενίσχυση μιας καταναλωτικής κουλτούρας. Γύρω από την εμφάνιση και την σωματική ευρωστία λειτουργεί μία ολόκληρη βιομηχανία προσφοράς υπηρεσιών. Το

κατασκευασμένο από τη σύγχρονη τεχνολογία επιθυμητό σεξουαλικά σώμα γίνεται μέσο διαφήμισης και προώθησης οποιονδήποτε προϊόντων.

### 2.3. ΤΟ CROSSFIT ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ

Ο αθλητισμός αποτελεί ένα κοινωνικό πεδίο το οποίο χαρακτηρίζεται από κοινωνικές σχέσεις και αλληλεπιδράσεις (Σταμίρης, 2012: 32). Κάθε αθλητική δραστηριότητα, όπως και η λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης – CrossFit, αποτελούν τόπους σύναψης κοινωνικών σχέσεων και δημιουργίας ταυτοτήτων. Μέσα από κάθε άθλημα εκφράζονται θεμελιώδεις αντιλήψεις και αλήθειες για τα άτομα, την κοινωνία και τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις (Γεωργούλας, 2010: 8). Θα λέγαμε πως μέσα από τον αθλητισμό αντικατοπτρίζεται η ευρύτερη κοινωνία, καθώς η άθληση και οι αντιλήψεις περί αυτής συνδέονται με πολιτικά, οικονομικά, πολιτιστικά, φεμινιστικά ρεύματα κλπ (Γεωργούλας, 2010: 8).

Ο Γάλλος κοινωνιολόγος Pierre Bourdieu, διατυπώνοντας τις απόψεις του σχετικά με τον αθλητισμό τόνισε πως αποτελεί πεδίο έκφρασης κοινωνικής κυριαρχίας, ταξικών διακρίσεων και κοινωνικών νοημάτων. Κεντρική θέση στο έργο του Pierre Bourdieu κατέχει η θεωρία του για την κοινωνική πρακτική. Μία από τις βασικότερες έννοιες της θεωρίας του είναι αυτή των έξεων. Συγκεκριμένα, πρόκειται για το σύνολο των προδιαθέσεων βάσει των οποίων, οι άνθρωποι ενεργούν και αντιδρούν στις διάφορες κοινωνικές περιστάσεις (Bourdieu, 2006: 436). Οι προδιαθέσεις αυτές, ενεργοποιούν πρακτικές, αντιλήψεις και στάσεις, χωρίς να ρυθμίζονται συνειδητά από κάποιον συγκεκριμένο κανόνα. Εντυπώνονται στα άτομα, σχεδόν από την πρώιμη ηλικία, μέσω της εκπαίδευσης και των κοινωνικών συνθηκών που το περιβάλλουν.

Για παράδειγμα, άτομα της ίδιας κοινωνικής τάξης τείνουν να συμπεριφέρονται με παρόμοιους τρόπους (Bourdieu, 2006: 436). Οι συμπεριφορές

αυτές εγγαράσσονται στο άτομο και χαρακτηρίζονται από σχετική σταθερότητα και λειτουργούν υποσυνείδητα. Αλλάζουν δύσκολα μόνο μετά από συνειδητή προσπάθεια και κάτω από διαφορετικές πολιτισμικές και εκπαιδευτικές συνθήκες (Bourdieu, 2006: 436). Τέτοια παραδείγματα έξεων είναι η ένδυση, η κινησιολογία, η προφορά, τα στερεότυπα σχετικά με τους έμφυλους ρόλους και τις συμπεριφορές τους κ.α. Με μια πρόταση, η έξη ή *habitus*, όπως αλλιώς αναφέρεται στους όρους της κοινωνιολογίας, είναι τα προσωπικά μας βιώματα και οι αντιλήψεις μας, εγγεγραμμένα στο σώμα μας, μέσω των οποίων λειτουργούμε και φερόμαστε ως κοινωνική οντότητα (Αναστασιάδου, 2018: 37).

Ο όρος του πεδίου ,κατά τον Bourdieu, αποτελεί, επίσης, σημαντική έννοια στη θεωρία του. Τα διάφορα «*habitus*» δεν είναι αυθύπαρκτα, δε λειτουργούν ανεξάρτητα, αλλά αλληλεπιδρούν και υπάρχουν εντός ενός πεδίου, μέσω του οποίου, εκφράζουν τις συμπεριφορές και τις ιδιαιτερότητές τους (Bourdieu, 2006: 440). Τα πεδία αποτελούν δομημένους χώρους κοινωνικής δραστηριότητας, οι οποίοι προϋπάρχουν της ανθρώπινης ύπαρξης (Παναγιωτόπουλος, 1990: 64). Ακόμα, αποτελούν δομές δυνητικών εντάσεων, όπου τα άτομα αγωνίζονται, αξιολογούνται, διακρίνονται, συγκρούονται και εξελίσσονται. Κάθε πεδίο διακρίνεται από ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Το κάθε πεδίο έχει τις δικές του αξίες και συμφέροντα, τα οποία έχουν ιδιαίτερη σημασία για τον κάθε κοινωνικό χώρο, γι' αυτό και τα άτομα που συμμετέχουν είναι διατεθειμένα να πάρουν τα ανάλογα ρίσκα για να διακριθούν στα πεδία που τους ταιριάζει και τους εκφράζει. Η συμμετοχή σε ένα πεδίο και οι αλληλοεπιδράσεις που διαδραματίζονται σε αυτό, προϋποθέτει μια σειρά κανόνων, τους οποίους τα μέλη γνωρίζουν, σέβονται και επιθυμούν να υπακούσουν για να αγωνιστούν για τη διάκρισή τους (Παναγιωτόπουλος, 1990: 65). Αυτή η συνειδητή προσπάθεια αποτελεί πολύ σημαντικό στοιχείο της έξης.

Κάθε πεδίο, ως δομημένος χώρος, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, αποτελεί έναν χώρο συναλλαγών, όπου οι σχέσεις ιεραρχίας ρυθμίζονται και λειτουργούν με

τη χρήση του κατανεμημένου κεφαλαίου, το οποίο είναι ιδιαίτερο στην κάθε περίπτωση και έχει σημαντική αξία (Παναγιωτόπουλος, 1990: 66). Για τον Μπουρντιέ υπάρχουν διαφορετικών ειδών κεφάλαια. Εκτός από το προφανές, που είναι το οικονομικό κεφάλαιο, τα άτομα ανταγωνίζονται βάσει και άλλων ειδών κεφαλαίου, όπως για παράδειγμα, το πολιτισμικό, το οποίο συνεπάγεται τις ιδιαίτερες γνώσεις, τη μόρφωση και την παιδεία, το συμβολικό κεφάλαιο το οποίο είναι ξεχωριστό σε διάφορους κοινωνικούς χώρους, το γλωσσικό κεφάλαιο κλπ. Στην περίπτωση του αθλητισμού το είδος του κεφαλαίου που έχει σημασία είναι το σωματικό, δηλαδή αυτό που αφορά τις τεχνικές σώματος, τις επιδόσεις, την κατάκτηση τίτλων κλπ (Tittenbrun, 2016: 89). Το κεφάλαιο διαμορφώνεται και αποκτάται από τις ανάλογες ενέργειες του κάθε ατόμου. Στην περίπτωση του αθλητισμού και κατ'επέκταση και στη λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης(CrossFit) η διαμόρφωση του κεφαλαίου επιτυγχάνεται από τη συμμετοχή σε αγώνες, την επίτευξη υψηλών επιδόσεων, τις νίκες, τις διακρίσεις, τους τίτλους, τη συστηματική προπόνηση, τη μυώδη εμφάνιση κ.α. (Tittenbrun, 2016: 89). Κατ' αυτόν τον τρόπο, ορίζεται και κατοχυρώνεται η κοινωνική θέση του ατόμου στο πεδίο. Ωστόσο, πρέπει να τονιστεί, πως η διάκριση ενός ατόμου σε ένα συγκεκριμένο πεδίο δε συνεπάγεται απαραίτητα και την αντίστοιχη επιτυχία σε ένα άλλο.

Οι τρεις αυτές έννοιες, έξη, πεδίο και κεφάλαιο αποτελούν τα δομικά στοιχεία της θεωρίας του Bourdieu και βάσει αυτών, ο κοινωνιολόγος εξηγεί τη διαδικασία της κοινωνικής ιεραρχίας και διάκρισης, καθώς και τον τρόπο που ένα άτομο ορίζει τις επιλογές του. Άξιο αναφοράς είναι, επίσης, το στοιχείο του γούστου που αναφέρει στις θεωρίες του ο Μπουρντιέ, το οποίο έχει κοινωνική σημασία και αφορά τις επιλογές και τις προτιμήσεις του κάθε ατόμου βάσει της κοινωνικής τάξης που ανήκει, του πεδίου, των έξεων του κ.λπ (Αναστασιάδου, 2018: 38). Το γούστο αναφέρεται σε όλες τις εκφάνσεις της καθημερινής ζωής, συμπεριλαμβανομένων του τρόπου ντυσίματος, της συμπεριφοράς, των αθλητικών προτιμήσεων, της γλώσσας, της στάσης του σώματος, των διατροφικών επιλογών, των δραστηριοτήτων του

ελεύθερου χρόνου κλπ. Αποτελεί συνώνυμο του τρόπου ζωής και διαφέρει ανάλογα με την κοινωνική καταγωγή του ατόμου (Αναστασιάδου, 2018: 38).

Η τελευταία άποψη του Μπουρντιέ σχετικά με το γούστο συνδέεται στενά και με τους έμφυλους ρόλους. Από την κάθε τάξη της κοινωνίας διαμορφώνονται και οι στερεοτυπικές αντιλήψεις περί «αρσενικότητας» και «θηλυκότητας» (Μοί, 1991: 1031). Ο κοινωνιολόγος υποστήριζε πως ο διαχωρισμός του φύλου σε αρσενικό και θηλυκό δημιουργεί διαφορετικές προσδοκίες και ρόλους στην κάθε περίπτωση, με τους άνδρες να αναφέρει πως αναλαμβάνουν θέσεις κύρους και ευθύνης (Μοί, 1991: 1031). Οι γυναίκες από την άλλη παρόλο που συμμετέχουν και αυτές στη δράση των πεδίων και των κεφαλαίων, πιστεύει πως η συμπεριφορά τους διαφέρει από εκείνη των ανδρών (Μοί, 1991: 1031). Για παράδειγμα, τονίζει πως οι γυναίκες μέσω της ομορφιάς και της γοητείας τους συσσωρεύουν κεφάλαιο αποκτούν κύρος, αξία και επιτυγχάνουν (McCall, 1992: 844). Η δυνατότητα αυτή δίνει την ευκαιρία στις γυναίκες να διακριθούν σε διάφορα πεδία όπως στο οικονομικό, καθώς αποκτούν χρήματα μέσω της εμφάνισής τους (π.χ. ρούχα, καλλυντικά κλπ) ενώ παράλληλα διαμορφώνουν πρότυπα περί θηλυκότητας (McCall, 1992: 844). Στην παρούσα έρευνα θα δούμε με ποιο τρόπο η λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης (CrossFit) βοηθάει τις γυναίκες να αποκτήσουν κύρος και αξία με έναν τρόπο που διαφοροποιείται αρκετά από τα ισχύοντα πρότυπα θηλυκότητας.

Επιπροσθέτως, ένα από τα πολλά παραδείγματα που βρίσκουν εφαρμογή στη θεωρία του Γάλλου κοινωνιολόγου αποτελεί και το περιβάλλον του γυμναστηρίου ειδικότερα του CrossFit. Σύμφωνα με τη θεωρία του Bourdieu, η κοινότητα του συγκεκριμένου «αθλήματος» αποτελεί ένα πεδίο, στο οποίο τα μέλη, άνδρες και γυναίκες, έχουν τους δικούς τους κώδικες επικοινωνίας, αλληλεπιδρούν βάσει συγκεκριμένων κανόνων και αναζητούν τη διάκριση και την αναγνώριση. Όπως και σε κάθε άλλο πεδίο, τα άτομα εισέρχονται στον συγκεκριμένο κοινωνικό χώρο για τους δικούς τους προσωπικούς λόγους. Οι τελευταίοι μπορεί να σχετίζονται με την



οικογένεια, τους φίλους, το κοινωνικό στάτους, την εμφάνιση, την προβολή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κλπ (Huang, 2019: 48). Σκοπός του κάθε μέλους είναι να ενταχθεί στο κοινωνικό σύνολο, υπακούοντας στους κανόνες και μαθαίνοντας τις τεχνικές των διάφορων δεξιοτήτων, με στόχο να εξελιχθεί και να διακριθεί. Για να καταφέρει ένας αθλητής- άτομο να αναγνωριστεί και να αποκτήσει κεφάλαιο, όπως αναφέρει ο Μπουρντιέ, πρέπει να κάνει και τις ανάλογες προσπάθειες. Η συστηματική προπόνηση, η καλή διατροφή, ο υγιεινός τρόπος ζωής, η επαρκής ξεκούραση, η αύξηση της δύναμης και της μυϊκότητας αποτελούν δομικά στοιχεία για την επίτευξη της μέγιστης απόδοσης. Για παράδειγμα, η άρση βαρύτερου φορτίου, η εκτέλεση δύσκολων τεχνικά ασκήσεων, η καλή φυσική κατάσταση, η μυώδης εμφάνιση, η συμμετοχή σε αγώνες κ.α, αποτελούν βασικά κριτήρια διάκρισης μεταξύ των αθλητών και αθλουμένων, καθώς και τρόπο συσσώρευσης κεφαλαίου. Κάθε άτομο αγωνίζεται ώστε να φτάσει τον εαυτό του στην καλύτερη εκδοχή του. Ο αγώνας του δεν αποτελεί εύκολο έργο, διότι θα βρεθεί αντιμέτωπος με διάφορες δυσκολίες και θα ανταγωνιστεί άτομα με διακρίσεις στο συγκεκριμένο κοινωνικό χώρο, τα οποία δεν θα επιτρέψουν την επιτυχία των νεοεισερχόμενων ανταγωνιστών τους (κυρίως στο αγωνιστικό επίπεδο). Σύμφωνα με τον κοινωνιολόγο, η κοινωνική κυριαρχία αποτελεί δομικό στοιχείο σε κάθε πεδίο, μέσα στο οποίο κάθε μέλος διεκδικεί τη θέση του και επιχειρεί να την κατακτήσει, με στόχο τη διάκριση και την συσσώρευση κεφαλαίου.

Ωστόσο, δεν έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες σχετικά με τις κοινωνικές τάξεις που επιλέγουν το συγκεκριμένο τρόπο άσκησης, ούτε θα μπορούσαμε να πούμε με βεβαιότητα για το αν εκφράζει κάποια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα. Άλλωστε, η συνδρομή ενός τέτοιου γυμναστηρίου λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης είναι υψηλότερη συγκριτικά με ένα τυπικό γυμναστήριο.<sup>8</sup> Βάσει των τελευταίων

---

<sup>8</sup>Για παράδειγμα η μηνιαία συνδρομή στα γυμναστήρια του Τορόντο στον Καναδά κυμαίνεται από 120 έως και 200 δολάρια (Sarpong, 2018, σ. 17). Στην Ελλάδα η τιμή της μηνιαίας συνδρομής κυμαίνεται από 70 έως και 100 ευρώ).



δεδομένων η συγκεκριμένη αθλητική υπηρεσία απευθύνεται στις κοινωνικές ομάδες που είναι δυνατόν να αντέξουν οικονομικά την συνδρομή των συγκεκριμένων γυμναστηρίων. Παρόλα αυτά η δημοτικότητα που έχει αποκτήσει το CrossFit, καθώς και η διαφήμιση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν ως αποτέλεσμα αυτό να αποτελεί, ως μέθοδος προπόνησης, επιλογή διαφόρων κοινωνικών ομάδων και, όπως, άλλωστε τονίζεται και στην επίσημη ιστοσελίδα ([www.crossfit.com](http://www.crossfit.com)), η λειτουργική προπόνηση απευθύνεται σε όλους ανεξαρτήτως επαγγέλματος, κοινωνικής κλάσης, φυλής και γένους. Στο CrossFit μπορεί να συμμετέχει ο στρατιωτικός, ο αστυνόμος, ο δάσκαλος, ο γιατρός, ο φοιτητής, ο εύπορος και ο ενδεής, οι άνδρες και οι γυναίκες της έγχρωμης, της λευκής φυλής κλπ.

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Instagram κ.α) προβάλλουν τη λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης ως μία απαραίτητη για την υγεία και την φυσική κατάσταση μέθοδο με σκοπό παράλληλα να διαδοθούν νεοφιλελεύθερες απόψεις. Στην εφαρμογή κοινωνικής δικτύωσης “Instagram” ο επίσημος λογαριασμός της εταιρείας αναγράφει στους τίτλους το εξής: “For over 20 years, CrossFit has delivered life-changing results to people of all ages and fitness levels. Find a gym near you” («Για πάνω από 20 χρόνια, το CrossFit προσφέρει αποτελέσματα που αλλάζουν τη ζωή των ανθρώπων όλων των ηλικιών και όλων των επιπέδων φυσικής κατάστασης. Βρες ένα γυμναστήριο κοντά σου») που δηλώνει πως ο ειδικός αυτός τρόπος άσκησης επιδρά θετικά στην αλλαγή της ποιότητας ζωής των ανθρώπων όλων των ηλικιών, ανεξάρτητα το επίπεδο φυσικής τους κατάστασης, γι’ αυτό και παροτρύνει τα δυνητικά μέλη να ενταχθούν στην κοινότητα.

Το CrossFit διαφημίζεται από τους υποστηρικτές του ως ο ιδανικός τρόπος να αλλάξει το υποκείμενο την καθημερινότητά του μέσω της προπόνησης και να ξεπεράσει τα όρια του, μαθαίνοντας δεξιότητες και αποκτώντας ικανότητες που δεν μπορεί να φανταστεί. Διάφορες εταιρείες ανά τον κόσμο το εισάγουν ακόμη και στις υπηρεσίες που παρέχουν στα μέλη τους, θέλοντας να προωθήσουν την άσκηση στο

εργασιακό τους περιβάλλον (James & Grill, 2017: 4). Προβάλλονται συμβουλές και πρότυπα περί της υγείας των εργαζομένων οι οποίοι πρέπει να γυμνάζονται συστηματικά για την ψυχολογία, την υγεία, την καλύτερη επίδοση στην εργασία τους και την αυτοβελτίωση τους (James & Grill, 2017: 4). Η παγκοσμιοποίηση και η εμπορευματοποίηση της συγκεκριμένης προπονητικής μεθόδου, καθώς και η υιοθέτησή της από τα κοινωνικά υποκείμενα επηρεάζει και ωθεί όλο και περισσότερα άτομα στην αναζήτηση της συγκεκριμένης υπηρεσίας, η οποία προβάλλεται ως απαραίτητη. Οι καταναλωτές, εξαιτίας των συνεχών ερεθισμάτων που δέχονται, κρίνουν πως χρειάζονται το προϊόν για να συμβαδίσουν με το κοινωνικό σύνολο, ενώ παράλληλα θεωρούν πως θα βελτιώσουν την ευεξία, την ψυχολογία και την εικόνα τους προβαίνοντας στην αγορά του (James & Grill, 2017: 4). Η συγκεκριμένη πολιτική δεν επιβάλλεται, αλλά καθιερώνεται έμμεσα στα μέλη της κοινωνίας.

Παράλληλα, οι υποστηρικτές της συγκεκριμένης μεθόδου (μέλη της κοινότητας, εταιρίες-συνεργάτες κλπ) προωθούν αντιλήψεις σχετικά με την διαφορετική εξωτερική εμφάνιση που αποκτά το υποκείμενο μέσω του CrossFit. Το σώμα γίνεται όλο και πιο μυώδες λόγω της συστηματικής άσκησης και της αλλαγής του τρόπου ζωής. Τα μυώδη σώματα ανδρών και γυναικών προβάλλονται καθημερινά μέσω διαφημίσεων ως ένα ακόμη έπαθλο που αξίζει το άτομο να αποκτήσει. Η πρακτική αυτή έλκει τους αγοραστές προς το προϊόν και γεννά νέα πρότυπα σώματος.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα σχετικά με την αλλαγή της εμφάνισης, ιδιαίτερα μεταξύ των γυναικών, αποτελεί το ρητό «strong is the new skinny», δηλαδή, «το δυνατό σώμα είναι το νέο κοκκαλιάρικο», το οποίο ειρωνεύεται τα στερεότυπα που θέλουν το γυναικείο σώμα υπερβολικά αδύνατο χωρίς έντονη μυϊκότητα (James & Grill, 2017: 9) . Οι σωματικές ικανότητες (δύναμη, μυϊκότητα, φυσική κατάσταση) και όχι η εξωτερική εικόνα, πρέπει να αποτελούν τα βασικά στοιχεία βάσει των οποίων μία γυναίκα πρέπει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό της. Η θεωρία αυτή σχετίζεται και με τη σεξουαλικότητα της γυναίκας, η οποία πρέπει να έχει

υποκειμενικό χαρακτήρα και να αποσχιστεί από τις στερεοτυπικές αντιλήψεις (James & Grill, 2017: 21).

Οι νεοφιλελεύθερες απόψεις ωστόσο μπορεί να φαίνεται πως συνάδουν με τις φεμινιστικές αντιλήψεις, αλλά δεν χάνουν το εμπορικό τους ύφος. Μία ακόμη φράση που προωθείται μέσω του CrossFit “strong is the new sexy” συνεπάγεται ένα είδος θηλυκότητας που θέλει την γυναίκα μυώδη και δυνατή για είναι ελκυστική (James & Grill, 2017: 9). Οπότε η λύση βρίσκεται στην συστηματική ενασχόληση με τον αθλητισμό και στην αλλαγή του τρόπου ζωής. Το παράδοξο είναι πως οι νέες τάσεις υποστηρίζουν αφενός την απελευθέρωση των γυναικών από τα στερεότυπα περί σεξουαλικότητας, αλλά προωθούν αφετέρου νέα πρότυπα χωρίς να σταματούν να χρησιμοποιούν την γυναίκα ως «σεξουαλικό αντικείμενο» (James & Grill, 2017: 9).

## **2.4. ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ**

Το νόημα της άθλησης καθώς και των έμφυλων ρόλων μεταβάλλεται με το πέρασμα των χρόνων από τις εκάστοτε κοινωνικές, πολιτισμικές και θρησκευτικές αντιλήψεις (Πατσαντάρας, 2014: 223). Από τις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα ο αθλητισμός αφορούσε κυρίως τους άνδρες και αποτελούσε στοιχείο έκφρασης της αρρενωπότητας τους (Pope, 2017: 40). Η αντίληψη αυτή συσχετιζόταν με τους κοινωνικούς ρόλους των δύο φύλων. Ο ανδροκεντρικός χαρακτήρας της άσκησης συνδεόταν με τις αντιλήψεις των ανδρικών προτύπων, που ήθελαν τον άνδρα ισχυρό, ανταγωνιστικό, προστάτη της οικογένειας.(Pope, 2017: 40). Αντίθετα, ο γυναικείος ρόλος συνδεόταν με τη μητρότητα και τα οικιακά καθήκοντα, δηλαδή δεν περιλάμβανε άλλες αρμοδιότητες πέραν της οικίας και της ανατροφής των τέκνων (Pope, 2017: 41). Δραστηριότητες οι οποίες απέκλιναν από τον βασικό τους ρόλο θεωρείτο είτε ότι θα επηρέαζαν αρνητικά την «ευάλωτη» υγεία τους, όπως η έντονη άσκηση, είτε ότι θα τις αποπροσανατόλιζαν από τις βασικές τους υποχρεώσεις (Pope, 2017: 41).

Στον διαχωρισμό των ρόλων μεταξύ των φύλων έβρισκε εφαρμογή ο βιολογικός ντετερμινισμός (Pope, 2017: 41). Η θεωρία αυτή εξετάζει και ερμηνεύει τα κοινωνικά φαινόμενα και τις ανθρώπινες σχέσεις βάσει των βιολογικών τους χαρακτηριστικών (Ellison et al, 2018). Η μυϊκή υπεροχή των ανδρών, οδήγησε στην διαμόρφωση συγκεκριμένων αντιλήψεων και κλιμάκων αξιολόγησης περί δύναμης, επίδοσης και φυσικής κατάστασης (Πατσαντάρας, 2014: 226). Οι νόρμες και οι απόψεις αυτές, που καθιερώθηκαν από τους άνδρες, απέκλειαν τη γυναικεία συμμετοχή από τις γυμναστικές δραστηριότητες καθώς θεωρείτο ότι υπολείπονταν λόγω της «αδύναμης φύσης τους» (Πατσαντάρας, 2014: 223). Δεν υπήρχε κάποια επίσημη διάταξη που να αποκλείει τη συμμετοχή τους από αθλητικές δραστηριότητες, αλλά απ' ό,τι φαίνεται οι στερεοτυπικές αντιλήψεις ορίζουν άτυπα τους κοινωνικούς ρόλους (Πατσαντάρας, 2014: 223).

Επομένως, υπήρχε η αντίληψη ότι η μορφή άσκησης που άρμοζε στην γυναίκα, βάσει του σώματος της, ήταν ο χορός και γενικότερα δραστηριότητες, οι οποίες αναδείκνυαν τα θηλυκά στοιχεία που χαρακτήριζαν μια γυναίκα σύμφωνα με την εποχή (λίκνισμα του σώματος, κομψότητα στις κινήσεις, ήπια μορφής ασκήσεις κλπ.). Η αγωνιστική γυμναστική και γενικότερα η έντονη άσκηση ήταν απαγορευτική για τις γυναίκες με το σκεπτικό ότι αυτή δεν συνάδει με την ιδιαίτερη ανατροφή των κοριτσιών και τον τρόπο ζωής τους και δεν είναι «συμβατή με τη χάρη του γυναικείου σώματος».

Οι προσπάθειες των διαφόρων ρευμάτων και κινημάτων σχετικά με τα δικαιώματα της γυναίκας λειτούργησαν θετικά την περίοδο του 20<sup>ου</sup> αιώνα. Οι νέοι κοινωνικοί μετασχηματισμοί «ανοίγουν» τον δρόμο για την είσοδο της γυναίκας στον αγωνιστικό αθλητισμό και στην άσκηση. Η παγκοσμιοποίηση και η εμπορευματοποίηση του αθλητισμού, ειδικότερα προς το τέλος του 20<sup>ου</sup> αιώνα, έδρασε καταλυτικά για την ένταξη και αποδοχή της γυναίκας στον χώρο της άθλησης και της γυμναστικής γενικότερα.

Με την πάροδο του χρόνου, φθάνοντας στον 21<sup>ο</sup> αιώνα, η συμμετοχή των γυναικών σε όλα τα αθλήματα είναι πλέον δεδομένη. Ωστόσο, οι κοινωνικές αντιλήψεις και τα στερεότυπα επηρεάζουν ακόμη και σήμερα την επιλογή και συμμετοχή των γυναικών στα διάφορα αθλήματα, καθώς αρκετά από αυτά έχουν καθιερωθεί ως «ανδρικά». Παράδειγμα αποτελεί το ποδόσφαιρο, η πυγμαχία, η άρση βαρών κλπ. Ακόμη κι αν ο νόμος επιτρέπει την ελεύθερη είσοδο στα συγκεκριμένα αγωνίσματα, τα κριτήρια επιλογής σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με τα κοινωνικά πρότυπα που προβάλλονται και τις απόψεις που προωθούνται περί θηλυκότητας και «θηλυκού» σώματος.

## **2.5. CROSSFIT ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ**

Το σώμα αποτελεί ένα από τα βασικά θέματα που απασχολούν τους κοινωνιολόγους, διότι συνδέεται άρρηκτα με την αντίληψη των ατόμων για τον εαυτό τους και την εικόνα τους, αποτελεί αιτία κοινωνικών ανισοτήτων και συμβάλλει στον τρόπο που διαμορφώνεται και εξελίσσεται η κοινωνία (Πουρκός, 2017: 40). Το σώμα και η σωματική κουλτούρα συμβάλλουν καθοριστικά στον διαχωρισμό των φύλων και των ρόλων τους, γεγονός που συνεπάγεται διάφορες αντιλήψεις που ορίζουν τη συμπεριφορά και την εικόνα των μελών μιας κοινωνίας.

Η δυτική κουλτούρα σώματος προωθεί έναν συγκεκριμένο τύπο εμφάνισης ο οποίος απεικονίζει το γυναικείο σώμα ως αδύνατο, καμπυλώδες, χωρίς έντονη μυϊκότητα, ενώ αντίθετα το ανδρικό σώμα απεικονίζεται με πιο αδρά χαρακτηριστικά και με έντονη μυϊκότητα (Ilief – Martinescu, 2016; 582). Αυτή η εικόνα, συχνά, έρχεται σε αντίθεση με την εμφάνιση ενός αθλητικού γυναικείου σώματος, το οποίο μπορεί μάλιστα να είναι αρκετά μυώδες. Ο συγκεκριμένος παράγοντας καθορίζει σε σημαντικό βαθμό και την επιλογή των αθλητικών δραστηριοτήτων από τις γυναίκες.

Αγωνίσματα που ενδέχεται να «παραμορφώσουν» το σώμα και να αποκλίνουν την γυναίκα από τα προβαλλόμενα πρότυπα πιθανόν να μην επιλεχθούν από εκείνες. Παράδειγμα, αποτελούν οι δραστηριότητες που περιλαμβάνουν την άρση βαρών, όπως είναι και η λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης (CrossFit), που για αρκετά χρόνια αποτελούσαν έναν αποκλειστικά ανδρικό τρόπο εκγύμνασης. Αντίθετα, δραστηριότητες που συμβάλλουν στην απώλεια βάρους, όπως τρέξιμο, ποδήλατο, χορευτικά αερόβια προγράμματα κλπ, προτιμώνται από τις γυναίκες για την ιδέα της απόκτησης του «ιδανικού σώματος» (Piief – Martinescu, 2016).

Πραγματικότητα αποτελεί η διάκριση μεταξύ διαφόρων δραστηριοτήτων ως «αντρικές» και «γυναικείες». Οι πρώτες υποτίθεται πως ενισχύουν τα «αρσενικά χαρακτηριστικά», ενώ οι δεύτερες προωθούν τα «θηλυκά» στοιχεία. Είναι φανερό πως η ενασχόληση των γυναικών με τις λεγόμενες «αντρικές» δραστηριότητες θα είχε ως αποτέλεσμα τη δημιουργία μιας διαφορετικής όψης στο σώμα τους, που θα παρέκλινε σε κάποιο βαθμό από την καθιερωμένη θηλυκή εικόνα του (Κοττάκη 2022: 27).

Το σώμα όσων γυναικών ασχολούνται σε αγωνιστικό βαθμό με το CrossFit είναι πιο δυνατό, με αυξημένη μυϊκή μάζα, μεγάλη αντοχή και εξαιρετική φυσική κατάσταση. Δεν είναι δεδομένο ότι τα χαρακτηριστικά αυτά θα οδηγήσουν σε μια αυξημένη αρρενωπότητα στην εμφάνιση τους, αλλά μπορεί να οδηγήσουν σε μια διαφορετική εκδοχή της θηλυκότητας τους, σαφώς πιο «γυμνασμένη», η οποία υφίσταται και είναι εμφανής σε σημαντικό βαθμό (Κοττάκη 2022: 27).

Η αύξηση της μυϊκής μάζας σε τέτοιου είδους αγωνίσματα είναι κάτι απολύτως φυσιολογικό και αναμενόμενο ανεξάρτητα από το φύλο του/της αθλούμενου/ης. Επίσης τα πλεονεκτήματα που τους προσδίδει ο συγκεκριμένος τύπος άθλησης, τόσο σε εμφανισιακό, όσο και σε οργανικό επίπεδο, με την αυξημένη αντοχή και σωματική δύναμη, συντελούν στην όσο το δυνατόν καλύτερη φυσική τους

κατάσταση, αυξάνοντας την ικανότητά τους να ανταπεξέρχονται σε τραυματισμούς και λοιπές καταπονήσεις του σώματος τους (Κοττάκη 2022: 31).

### **2.5.1. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

Σύμφωνα με την έρευνα της Yaniga (2018) στις ΗΠΑ έχουν μελετηθεί οι λόγοι που οδηγούν τις Αμερικανίδες γυναίκες να επιδιώκουν όλο και συχνότερα να αποκτήσουν ένα μυώδες σώμα, καθώς και το πώς οι νεοφιλελεύθερες απόψεις σχετικά με την υγεία και το fitness γίνονται αντιληπτές από τα υποκείμενα στη σύγχρονη εποχή. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα ήταν η συμμετοχική παρατήρηση και η συνέντευξη που πραγματοποιήθηκε σε 37 γυναίκες. Σύμφωνα με την έρευνα το CrossFit προάγει και εκφράζει τις νεοφιλελεύθερες απόψεις σχετικά με την υγεία και τα πρότυπα σώματος. Το κύριο κίνητρο των συμμετεχόντων είναι η απόκτησης σκοπού και νοήματος της ζωής τους, μέσω της βελτίωσης της αυτοεικόνας και της επίδοσης, μία διαδικασία που ενισχύεται μέσα από το κοινωνικό περιβάλλον του αθλήματος, το οποίο χαρακτηρίζεται από ανταγωνισμό και ομαδικότητα. Τέλος, η ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και της δύναμης στην γυναίκα ενθαρρύνεται και επιτυγχάνεται, δημιουργώντας νέες τάσεις στο fitness, οι οποίες εκφράζουν μία μορφή αντίδρασης-αντίστασης στα κοινωνικά στερεότυπα.

Οι Podmore και Ogle το 2018 μελέτησαν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται το σώμα τους οι γυναίκες που γυμνάζονται με CrossFit, τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους καθώς και τις απόψεις τους σχετικά με τα πολιτισμικά κατασκευασμένα ιδανικά πρότυπα ομορφιάς και σώματος. Στο πλαίσιο αυτό πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις σε δεκαέξι γυναίκες που γυμνάζονταν συστηματικά με CrossFit. Τα ευρήματα αποκάλυψαν τον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες βιώνουν την κουλτούρα ενός ανδροκρατούμενου χώρου, τις απόψεις τους σχετικά με το σώμα και την εμφάνιση, τις αντιλήψεις τους σχετικά με την δύναμη και τη φυσική κατάσταση, τον προσδιορισμό της ταυτότητας τους κλπ. Οι απόψεις



των γυναικών διέφεραν μεταξύ τους, ωστόσο αξιοσημείωτο είναι πως κάποιες υποστήριζαν πως η κοινότητα του CrossFit δίνει έμφαση στην επίδοση και δεν ασκεί κριτική στην εμφάνιση, γεγονός που κάνει τις ασκούμενες να αισθάνονται άνετα. Άλλες αθλούμενες δήλωσαν πως θα επιθυμούσαν η εμφάνιση τους να είναι λίγο διαφορετική, αλλά θεωρούν σημαντικότερο που το σώμα τους είναι ικανό, υγιές και δυνατό να ανταπεξέλθει σε οποιαδήποτε δοκιμασία.

Οι Gipson et al (2022), εστίασαν στον τρόπο με τον οποίο οι γυναίκες που ασχολούνται συστηματικά με το CrossFit χρησιμοποιούν τα social media. Ειδικότερα οι αθλούμενες του αγωνίσματος φημίζονται για τη δύναμη, την μυϊκότητα και την φυσική τους κατάσταση, στοιχεία που τις κάνουν να ξεχωρίζουν από τον μέσο πληθυσμό. Στην έρευνα, που διεξήχθη μέσω συνεντεύξεων με τη συμμετοχή σαράντα επτά(47) γυναικών μεταξύ 18-54 ετών που ασχολούνταν καθημερινά με το CrossFit, τους ζητήθηκε να προσδιορίσουν τη σχέση που έχουν με το αγώνισμα, περιγράφοντας τις απόψεις τους σχετικά με τα πρότυπα εμφάνισης που προβάλλονται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς εκείνες χρησιμοποιούν το CrossFit για να περάσουν τα δικά τους μηνύματα. Τα πορίσματα έδειξαν πως οι αθλούμενες αποδοκιμάζουν την προβολή συγκεκριμένων γυναικείων προτύπων από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ενώ επιθυμούν να προβάλλουν μέσω του αγωνίσματος ένα νέο γυναικείο πρότυπο.

Η έρευνα που διεξήχθη το 2019 από την Dimuzio έδωσε έμφαση στο κατά πόσο το CrossFit αλλάζει τις απόψεις σχετικά με τα δυτικά πρότυπα περί γυναικείου σώματος. Συγκεκριμένα, στόχος ήταν να ερευνηθεί πώς βιώνουν και πειθαρχούν το σώμα τους οι γυναίκες που ασχολούνται με το άθλημα, το οποίο προάγει τα μυώδη σώματα που διαφέρουν από τα σώματα του μέσου πληθυσμού. Στην έρευνα συμμετείχαν δεκατρείς γυναίκες που ζούσαν στο Ελ Πάσο ηλικίας 18-45 ετών. Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων ήταν η συνέντευξη.



Τα πορίσματα έδειξαν πως οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα είχαν διαφορετική άποψη στο παρελθόν για το γυναικείο σώμα. Θεωρούσαν πως το υπερβολικά αδύνατο σώμα ήταν και το ιδανικό. Η άποψη τους άλλαξε στην πορεία, καθώς το CrossFit τους έκανε να διαπιστώσουν πως ένα γυναικείο μυώδες σώμα είναι πιο δυνατό και πιο λειτουργικό από τα σώματα που προβάλλονται ως πρότυπα. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι διαφημίσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάδειξη των προτύπων. Κάποιες από τις συμμετέχουσες τόνισαν πως το CrossFit αποτελεί έναν τρόπο αντίστασης ως προς τα κοινωνικά στερεότυπα, ενώ άλλες δήλωσαν πως μέσω του συγκεκριμένου είδους άσκησης δυναμώνουν αρκετά, ξεπερνώντας ακόμα και τους άνδρες σε επίδοση, γεγονός που τις κάνει να αισθάνονται αυτοπεποίθηση και δημιουργεί μια αίσθηση ισότητας μεταξύ των δύο φύλων.

Τα πορίσματα των παραπάνω ερευνών βοήθησαν στην κατανόηση των λόγων που ορισμένες γυναίκες επιλέγουν το CrossFit ως τρόπο άσκησης. Η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, το αίσθημα της ικανοποίησης που προέρχεται από την επίτευξη απαιτητικών δοκιμασιών και ο ψυχαγωγικός χαρακτήρας των προγραμμάτων αποτελούν τα βασικά και κοινά στοιχεία που οδηγούν τις γυναίκες να το επιλέξουν και να συνεχίσουν να γυμνάζονται με αυτό. Οι δηλώσεις των γυναικών βοήθησαν την παρούσα έρευνα δίνοντας μία γενική εικόνα σχετικά με τις απόψεις και τις αντιλήψεις τους σχετικά με το CrossFit. Ωστόσο, οι συμμετέχουσες στις παραπάνω έρευνες ήταν ως επί το πλείστον γυναίκες που επέλεξαν το συγκεκριμένο είδος ως τρόπο άσκησης αλλά δεν ασχολήθηκαν με την συμμετοχή σε αγώνες, ούτε υπέβαλαν τον εαυτό τους σε αγωνιστική προετοιμασία, η οποία ωθεί σε συστηματική ενασχόληση και συνεπάγεται έντονες αλλαγές στην εμφάνιση του σώματος τους.

Η παρούσα έρευνα έχει σκοπό να θίξει περισσότερο το ζήτημα του αγωνιστικού CrossFit(αναφορικά με τις γυναίκες) γι αυτό και αναφέρεται σε αθλούμενες που συμμετέχουν σε αγώνες συστηματικά, η προπόνηση για εκείνες είναι

τρόπος ζωής και τα σώματά τους είναι αρκετά μυώδη σε βαθμό που διαφοροποιούνται αισθητά από την μέση αθλούμενη γυναίκα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### 3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Βασικός σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί ένας άγνωστος έως τώρα τομέας, που αφορά τον γυναικείο πληθυσμό, που ασχολείται αγωνιστικά με το CrossFit. Τα ζητήματα που τίγονται στοχεύουν στην διερεύνηση των στάσεων και των απόψεων των αθλούμενων γυναικών σχετικά με την συγκεκριμένη μέθοδο, την αντίληψη για τον εαυτό τους, τους λόγους που επέλεξαν το συγκεκριμένο είδος άσκησης, τις αλλαγές που παρατήρησαν στο σώμα τους, αλλά και τις απόψεις /αντιλήψεις του κοινωνικού τους περιβάλλοντος για το συγκεκριμένο θέμα. Ο τρόπος που αντιλαμβάνονται τη θηλυκότητά τους και ορίζουν τον εαυτό τους, σε συνάρτηση με την κοινωνική πραγματικότητα, αποτελεί το βασικό ερευνητικό ερώτημα, καθώς τα κοινωνικά στερεότυπα προωθούν και διαμορφώνουν συγκεκριμένες αντιλήψεις σχετικά με τον ρόλο και τη συμπεριφορά των γυναικών, από τα οποία, οι γυναίκες που ασχολούνται σε αγωνιστικό επίπεδο με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης φαίνεται να αποκλίνουν.

Η μεθοδολογία μιας επιστημονικής έρευνας είναι η πορεία που ακολουθεί ο ερευνητής προκειμένου να αντλήσει πληροφορίες για την έρευνά του και να προσεγγίσει με τον προσφορότερο τρόπο το «υποκείμενο» που εξετάζεται. Υπάρχουν διάφοροι τύποι έρευνας ανάλογα με το κριτήριο διάκρισης. Οι μέθοδοι έρευνας είναι οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε για να την πραγματοποιήσουμε.

Στη συγκεκριμένη έρευνα επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος με σκοπό να μελετηθεί η υποκειμενική εκτίμηση στάσεων, απόψεων και συμπεριφορών. Στην προκειμένη περίπτωση, αναφερόμαστε στην ενσώματη θηλυκότητα των γυναικών που ασχολούνται αγωνιστικά με την λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης. Βασική μέθοδος για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων στην ποιοτική προσέγγιση είναι η συνέντευξη, η οποία και επιλέχθηκε για τη διερεύνηση των διαφόρων ζητημάτων. Έτσι επιτεύχθηκε η άμεση επαφή με τις συμμετέχουσες και δόθηκε η δυνατότητα να συλλεχθούν σημειώσεις και αναφορές σχετικά με την αντίληψη των γυναικών, οι οποίες είχαν την δυνατότητα να περιγράψουν τα συναισθήματα, τις εμπειρίες και τα βιώματά τους με απόλυτη ελευθερία έκφρασης. Η διαδικασία διεξήχθη μέσω οκτώ(8) ημιδομημένων συνεντεύξεων, διάρκειας περίπου 45 έως 60 λεπτών. Οι συμμετέχουσες ήταν όλες γυναίκες, μεταξύ 18 έως και 46 ετών, οι οποίες ασχολούνται ή είχαν ασχοληθεί αγωνιστικά στο παρελθόν με το συγκεκριμένο προπονητικό είδος.

Αναφορικά με την διαδικασία συλλογής δεδομένων επιλέχθηκε μία συγκεκριμένη διαδικασία. Ως καθηγητής φυσικής αγωγής, ο συγγραφέας δραστηριοποιείται στον χώρο του CrossFit και έρχεται σε επαφή με άτομα που ασχολούνται με αυτό. Η νέα μέθοδος άσκησης διαδίδεται όλο και περισσότερο, όχι μόνο στον ανδρικό, αλλά και στον γυναικείο πληθυσμό. Με αφορμή τη συναναστροφή με γυναίκες που συμμετέχουν σε αγώνες επιχειρήθηκε επικοινωνία μαζί τους για το σκοπό της έρευνας. Ο συγγραφέας έχει προσωπική γνωριμία με τρεις από τις οκτώ γυναίκες που προσκλήθηκαν για συνέντευξη, μέσω των οποίων προσεγγίστηκαν και οι υπόλοιπες. Έπειτα από επικοινωνία μαζί τους είτε μέσω τηλεφώνου, είτε δια ζώσης, ενημερώθηκαν για τη διαδικασία και συμφώνησαν ότι επιθυμούσαν να συμμετέχουν σε αυτήν. Έπειτα δόθηκε ένα έντυπο συγκατάθεσης, και διαφύλαξης των προσωπικών τους δεδομένων, στο οποίο ζητήθηκαν διάφορες προσωπικές πληροφορίες (ονοματεπώνυμο, ηλικία, σπουδές, επάγγελμα κλπ). Οι συνεντεύξεις έγιναν κατόπιν συνεννόησης, κυρίως δια ζώσης, ενώ μία

πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά, με τη χρήση μαγνητοφώνου για την καλύτερη απομνημόνευση και ανάλυση των συζητήσεων.

### 3.1 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

Η συνέντευξη βασίστηκε σε έξι κατηγορίες ερωτήσεων, οι οποίες περιλάμβαναν περαιτέρω υποερωτήματα με σκοπό την αναλυτική διευκρίνιση των διαφόρων θεμάτων, ώστε να μπορέσουν οι συμμετέχουσες να κατανοήσουν τις ερωτήσεις και να αποδώσουν λεπτομερώς το δικό τους νόημα σε κάθε μία από αυτές. Τα θέματα των ερωτήσεων, που συμπεριλήφθηκαν στην έρευνα, θεωρήθηκαν πως επαρκούν για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων και ανταποκρίνονται στο κεντρικό ζήτημα της έρευνας.

Αναφορικά με την πρώτη κατηγορία ερωτήσεων, οι λόγοι που οδήγησαν στην ενασχόληση με την μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης αποτελούν το βασικό θέμα. Αναλυτικότερα, συμπεριλαμβάνονται η ηλικία έναρξης, το διάστημα ενασχόλησης και τα αίτια που οδήγησαν στην συγκεκριμένη επιλογή.

Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει την αντίληψη περί σώματος. Αναλυτικότερα, οι συμμετέχουσες εξέφραζαν την άποψη τους για το ιδανικό γυναικείο σώμα πριν και μετά την ενασχόληση τους με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης καθώς και με τη γυμναστική γενικότερα. Επιπλέον, θίχτηκαν θέματα που αφορούσαν την άσκηση και τους έμφυλους ρόλους, δηλαδή αν αρμόζουν συγκεκριμένα αγωνίσματα στους άνδρες και στις γυναίκες, όπως και θέματα που αφορούσαν τις αλλαγές στο σώμα τους μετά από την συστηματική εκγύμναση με CrossFit, τι συναισθήματα τους προκαλεί η εικόνα τους και οι αλλαγές στην εμφάνισή τους και αν η ενσώματη αντίληψή τους άλλαξε κατά τη διάρκεια της ενασχόλησης τους με το συγκεκριμένο είδος άσκησης.

Η τρίτη κατηγορία ερωτήσεων σχετίζεται με την γυμναστική και διατροφική ρουτίνα την οποία ακολουθούν οι γυναίκες που ασχολούνται αγωνιστικά με την λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης, με σκοπό να πετύχουν τους στόχους τους και να διαμορφώσουν ανάλογα το σώμα τους

Η τέταρτη αναφέρεται στη σχέση των γυναικών του αγωνιστικού CrossFit με τους άνδρες συναθλητές τους. Αναλυτικότερα, περιγράφονται απόψεις, εμπειρίες και συμπεριφορές που σχετίζονται με τις στάσεις των ανδρών και πώς αλληλεπιδρούν και αντιλαμβάνονται τις μυώδεις γυναίκες που ασχολούνται σε αγωνιστικό επίπεδο με το «άθλημα».

Η πέμπτη αφορά το οικογενειακό και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, δηλαδή τις απόψεις των γονέων σχετικά με την επιλογή των κοριτσιών τους, τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές τους, τις σχέσεις αυτών των γυναικών με το οικογενειακό περιβάλλον, τα σχόλια και τις αντιλήψεις του ευρύτερου φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος αναφορικά με την αρκετά μυώδη εμφάνιση τους, αλλά και πως αντιλαμβάνονται εκείνες την αντίδραση της κοινωνίας.

Τέλος η έκτη κατηγορία ερωτήσεων εστιάζει στις αμφιβολίες και στα τυχόν διλήμματα που μπορεί να αντιμετωπίσαν οι αθλούμενες κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους πορείας. Συγκεκριμένα, συζητήθηκαν δυσκολίες που μπορεί να τις έκαναν να αμφιβάλλουν για την επιλογή τους, αν μετάνιωσαν ή αν αισθάνθηκαν ποτέ την ανάγκη να σταματήσουν. Οι συμμετέχουσες αφού εξέφρασαν αναλυτικά την άποψη τους και τα βιώματα τους αναφορικά με το συγκεκριμένο θέμα, ρωτήθηκαν επίσης αν είναι ευχαριστημένες με την πορεία τους έως τώρα στον αθλητισμό, αν θεωρούν ότι η προσπάθειά τους έχει αποδώσει, καθώς και ποια είναι τα μελλοντικά τους σχέδια.

Κλείνοντας τη συζήτηση εξέφρασαν τις προσωπικές τους απόψεις σχετικά με το θέμα καθώς και τα συναισθήματά τους.

### 3.2. ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ

Η επιλογή των κατάλληλων ατόμων αποτελούσε σημαντικό κομμάτι της έρευνας. Συγκεκριμένα ήταν απαραίτητη η εύρεση ενός αριθμού συμμετεχουσών, ο οποίος θα ήταν αρκετά ικανοποιητικός για τη συλλογή των απαραίτητων δεδομένων. Για την αποτελεσματικότερη και αποδοτικότερη διεξαγωγή συμπερασμάτων, οι συμμετέχουσες έπρεπε να πληρούν ορισμένα χαρακτηριστικά όπως: το φύλο, η ενασχόληση με τη μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης σε αγωνιστικό επίπεδο, η συμμετοχή σε διοργανώσεις και η διάκριση σε αυτές. Αναλυτικότερα, οι γυναίκες που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις ήταν οκτώ αθλούμενες του CrossFit. Αναφέρονται ως αθλούμενες και όχι αθλήτριες, καθώς το CrossFit δεν έχει αναγνωριστεί επίσημα ως άθλημα, οπότε δεν μπορεί να δοθεί ο χαρακτηρισμός της αθλήτριας.

Όλες οι αθλούμενες, πριν ενταχθούν στην κοινότητα του CrossFit, ασχολούνταν με κάποιο άθλημα. Τα αθλήματα που δήλωσαν ήταν ο στίβος, η ενόργανη, η πετοσφαίριση, η αντισφαίριση και διάφορες πολεμικές τέχνες. Αξίζει να σημειωθεί πως πολλές από τις συμμετέχουσες συμμετείχαν σε περισσότερες από μία δραστηριότητες, ενώ όλες ανέφεραν πως γυμνάζονταν στο παρελθόν σε συμβατικό γυμναστήριο. Σύμφωνα με τις δηλώσεις των γυναικών, το συμβατικό γυμναστήριο αποτέλεσε και έναν τρόπο εξοικείωσης με τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης. Οι ασκήσεις με ελεύθερα βάρη και η ενδυνάμωση μέσω των προγραμμάτων ενός συμβατικού γυμναστηρίου θέτει βάσεις(ενδυνάμωση, εκμάθηση βασικών κινήσεων) και φέρνει τον ασκούμενο σε πρώτη επαφή με το CrossFit.

Η Μαρία, 27 ετών, κάτοικος Βριλησίων, η Νέλλη, 31 ετών, που κατοικεί στη Νέα Φιλαδέλφεια, η Δήμητρα, 34 ετών, κάτοικος Αχαρνών και η Κάτια, που διαμένει

στη Βούλα, 46 ετών δήλωσαν γυμνάστριες στο επάγγελμα. Η Μαρία, η Δήμητρα και η Κάτια λειτουργούν δικό τους γυμναστήριο, ενώ, η Νέλλη εργάζεται ως προπονήτρια. Η Νικόλ, 25 ετών, που διαμένει στα Βριλήσσια και η Εύα, στον Χολαργό, 33 ετών δραστηριοποιούνται επαγγελματικά σε τομείς μη σχετικούς με τον αθλητισμό, είναι αυτοαπασχολούμενες, με τη δεύτερη να διαθέτει δική της επιχείρηση. Η Ελίνα, κάτοικος Πειραιά, 19 ετών είναι φοιτήτρια, σπουδάζει φυσικοθεραπεία και ταυτόχρονα εργάζεται ως πωλήτρια σε κατάστημα. Η Χρυσάνθη, 21 ετών, που διαμένει στην Καλλιθέα, δήλωσε πως δεν εργάζεται αυτό το χρονικό διάστημα. Σχετικά με την οικογενειακή τους κατάσταση μόνο μία από τις οκτώ αθλούμενες δηλώνει παντρεμένη (Κάτια, 46 ετών) και καμία τους δεν έχει παιδιά.

Ακόμη οι αθλούμενες<sup>9</sup> ανέφεραν πως ξεκίνησαν το CrossFit σε μεγαλύτερη ηλικία συγκριτικά με τα αθλήματα που έκαναν στο παρελθόν και η διάρκεια ενασχόλησης δεν ξεπερνάει τα έξι έτη. Αναλυτικότερα οι ηλικίες έναρξης ήταν οι εξής: δεκαέξι ετών (Χρυσάνθη και Ελίνα), είκοσι ενός ετών (Μαρία και Νικόλ), είκοσι τεσσάρων ετών (Δήμητρα), είκοσι έξι ετών (Νέλλη), είκοσι επτά ετών (Εύα) και σαράντα ενός ετών (Κάτια). Τα έτη ενασχόλησης με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης ποικίλουν ως ακολούθως: τρία έτη (Ελίνα), τέσσερα έτη (Νικόλ), πέντε έτη (Χρυσάνθη, Μαρία, Κάτια, Νέλλη), έξι έτη (Δήμητρα και Εύα).

Μέσα στα προσωπικά στοιχεία που ζητήθηκαν ήταν τα επαγγέλματα των γονέων των αθλουμένων, με σκοπό να εξεταστεί το οικογενειακό, κοινωνικό και οικονομικό υπόβαθρο των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα. Παρατηρήθηκε πως οι επτά αθλούμενες είχαν έναν από τους δύο γονείς ελεύθερο επαγγελματία, ενώ ο δεύτερος γονέας είναι κατά περίπτωση ή ελεύθερος επαγγελματίας, ή δημόσιος, ή ιδιωτικός υπάλληλος, ή ασχολείται με τα οικιακά. Μόνο μία συμμετέχουσα δήλωσε πως και οι δύο γονείς είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι.

---

<sup>9</sup> Τα ονόματα των αθλουμένων είναι ψευδώνυμα για λόγους προστασίας προσωπικών δεδομένων.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

### 4. ΑΝΑΛΥΣΗ

#### 4.1 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΟΔΗΓΗΣΑΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΩΣ ΤΡΟΠΟ ΑΣΚΗΣΗΣ.

##### 4.1.1. ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΡΟΠΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στην συνέντευξη σημειώθηκαν τρεις λόγοι οι οποίοι οδήγησαν τις αθλούμενες στην πρώτη τους επαφή με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης. Ο πρώτος λόγος, τον οποίο και δήλωσαν τρεις γυναίκες, αφορά την αναζήτηση νέων μεθόδων προπόνησης, με σκοπό να βρεθεί μία πιο ενδιαφέρουσα δραστηριότητα από τις προηγούμενες επιλογές τους. Η Μαρία, γυμνάστρια στο επάγγελμα δήλωσε το εξής: «Αφού τελείωσα τη σχολή, το να γυμνάζομαι μόνο με βάρη το θεώρησα μονότονο και γι' αυτό έψαξα να βρω έναν τρόπο που να συνδυάζει την ενόργανη, τα βάρη και την αερόβια προπόνηση. Οπότε αποφάσισα να ξεκινήσω CrossFit.» Η Νικόλ δήλωσε ότι: «Όταν ενηλικιώθηκα ξεκίνησα να γυμνάζομαι και σε ένα κλασσικό γυμναστήριο δηλαδή με όργανα και βάρη, αλλά κάποια στιγμή βαρέθηκα και έψαχνα κάτι διαφορετικό.» Σύμφωνα την δήλωση της Εύας: «Με την συγκεκριμένη μέθοδο κόλλησα, γιατί έχει μεγάλη ποικιλία σε δραστηριότητες και ασκήσεις και έχει πολλά να μάθεις. Δεν είναι καθόλου μονότονο, όπως πίστευα για τα υπόλοιπα αθλήματα που δοκίμαζα.».



#### **4.1.2 ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΓΙΑ ΕΝΑ ΜΥΩΔΕΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΤΟ ΣΩΜΑ**

Ο δεύτερος λόγος αφορά την επιθυμία απόκτησης ενός μυώδους και δυνατού σώματος. Η κάθε αθλούμενη εξέφρασε με τον δικό της τρόπο την επιθυμία της για ένα μυώδες σώμα. Η Δήμητρα δήλωσε το εξής: «Να σου πω την αλήθεια, αρχικά, ο λόγος που ήθελα να ασχοληθώ ήταν για να αλλάξω το σώμα μου. Νομίζω πως δεν γινόταν αλλιώς. Ειδικά όταν έκανα μπαλέτο ήμουν πάρα πολύ αδύνατη, δεν είχα καθόλου μυϊκή μάζα. Δεν μου άρεσε να είμαι έτσι, οπότε ξεκίνησα με σκοπό να γίνω πιο μυώδης. Είχα εικόνα πόσο γυμνασμένες είναι οι γυναίκες που ασχολούνται συστηματικά με CrossFit και ήθελα και εγώ να το πετύχω.» Η Νέλλη αναφέρει: «Με εντυπωσίαζαν τα γυμνασμένα γυναικεία σώματα, τα οποία έβλεπα πως γίνονταν έτσι μέσω του CrossFit. Επίσης, παρακολουθούσα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τί είναι ικανές να κάνουν αυτές οι γυναίκες και μου δημιουργήθηκε η διάθεση να δοκιμάσω και τις δικές μου ικανότητες». Τέλος η Χρυσάνθη τονίζει: «Βέβαια, πάντα μου άρεσε να βλέπω πολύ γυμνασμένες γυναίκες, διότι μου δημιουργούσε εντύπωση το σώμα τους. Εκτός από CrossFit, κάνω και κάποιες επιπλέον προπονήσεις bodybuilding όπου γυμνάζομαι με ασκήσεις που θα με κάνουν να φαίνομαι κι άλλο μυώδης.»

#### **4.1.3. ΔΟΚΙΜΗ ΑΠΟ ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ**

Ο τρίτος λόγος που οδήγησε δύο αθλούμενες να ασχοληθούν με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης ήταν η περιέργεια και η επιθυμία της δοκιμής. Συγκεκριμένα, η Ελίνα παρακινήθηκε από τον γυμναστή της: «Αρχικά, είχα επιλέξει να γυμνάζομαι στο γυμναστήριο που πήγαινε ο αδερφός μου, με σκοπό να βρω να κάνω λίγο γυμναστική, καθώς μετά την καραντίνα ήταν κάτι που όλοι χρειαζόμασταν. Ο Ιδιοκτήτης του γυμναστηρίου ήταν στο παρελθόν αθλητής του CrossFit, μου πρότεινε να ξεκινήσω να γυμνάζομαι με την ομάδα του. Το δοκίμασα, μου άρεσε, και έτσι στην πορεία κόλλησα.» Η Εύα δήλωσε το εξής: «Ηξερα φίλους

που έκαναν CrossFit και τους ρώτησα τι ακριβώς είναι και πού μπορώ να ξεκινήσω. Έτσι μου πρότειναν το γυμναστήριο στο οποίο γυμνάζομαι μέχρι σήμερα.»

#### **4.1.4. CROSSFIT ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ (COVID 19)**

Αξίζει να σημειωθεί πως τρεις από τις αθλούμενες δήλωσαν πως ξεκίνησαν τις πρώτες προπονήσεις την περίοδο της καραντίνας, η οποία επιβλήθηκε εξαιτίας της πανδημίας του κορονοϊού( Covid 19) το 2020. Μία λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης είναι εύκολο να επιτευχθεί με την χρήση μόνο ενός αλτήρα και είναι εφικτό να πραγματοποιηθεί σε οποιοδήποτε μέρος, στην οικία, στα πάρκα κλπ. Επομένως η κατάσταση αυτή ευνόησε την επιλογή του συγκεκριμένου τρόπου άσκησης πέραν των αρχικών. «Την περίοδο της καραντίνας διάφοροι φίλοι έφτιαχναν χώρους στα σπίτια τους για να γυμνάζονται, διότι είχαμε βαρεθεί να πηγαίνουμε σε πάρκα. Στην αρχή ξεκίνησα να γυμνάζομαι με τυχαία προγράμματα CrossFit μαζί με τους φίλους μου στους χώρους που φτιάχναμε και μετά το πέρας της καραντίνας γράφτηκα σε γυμναστήριο.» (Χρυσάνθη, 21 ετών). Η Νικόλ δήλωσε: «Στην καραντίνα είχα ξεκινήσει να γυμνάζομαι με προγράμματα λειτουργικής προπόνησης όπως το CrossFit για να γεμίσω τον χρόνο μου και μετά μου άρεσε. Με το πέρας της καραντίνας αποφάσισα να ασχοληθώ πιο σοβαρά.»

## **4.2 ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ**

### **4.2.1. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΠΕΡΙ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Στην δεύτερη κατηγορία ερωτήσεων που αφορά την αντίληψη περί σώματος και εμφάνισης, οι συμμετέχουσες ρωτήθηκαν για τις απόψεις που είχαν για το γυναικείο σώμα πριν ξεκινήσουν την ενασχόληση τους με τον συγκεκριμένο τρόπο

άσκησης. Τέσσερις από τις ερωτώμενες (Νέλλη, Μαρία, Ελίνα, Νικόλ) ανέφεραν πως από μικρή ηλικία είχαν διαμορφώσει την άποψη πως το ιδανικό γυναικείο σώμα είναι εκείνο που συμβαδίζει με τα κοινωνικά στερεότυπα, δηλαδή αδύνατο χωρίς έντονη μυϊκότητα, καθώς δέχονταν επιρροές από το οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον. Η Νέλλη τονίζει: «Η αλήθεια είναι πως η άποψή μου επηρεαζόταν από το οικογενειακό περιβάλλον και τα διάφορα στερεότυπα. Θεωρούσα πως το γυναικείο σώμα έπρεπε να είναι αδύνατο και να έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, έβλεπα την μητέρα μου συνέχεια να ανησυχεί για το πώς δείχνει το σώμα της και να μην τρώει για να μην παχύνει. Αυτό ήταν κάτι που πέρασε και σε εμένα.» Σε άλλη δήλωση αναφέρεται το εξής: «Γενικά είχα διαφορετική αντίληψη στο παρελθόν συγκριτικά με τώρα. Πίστευα πως εμείς οι γυναίκες πρέπει να φαινόμαστε αδύνατες και να μην κάνουμε πολλά βάρη για να μην «πρηστεί» το σώμα μας.»(Μαρία, 27 ετών).

Δύο από τις συμμετέχουσες, δήλωσαν πως ανέκαθεν θαύμαζαν και θεωρούσαν ιδανικό για μία γυναίκα ένα μυώδες σώμα με έντονη μυϊκότητα, καθώς είναι κάτι εντυπωσιακό που ξεχωρίζει. Σύμφωνα με αυτή την άποψη αναφέρθηκε το εξής: «Εμένα προσωπικά δεν μου αρέσει καθόλου το αδύνατο γυναικείο σώμα. Μ' αρέσει να βλέπω μία γυναίκα να είναι γυμνασμένη, να έχει ανοιχτή πλάτη, μεγάλους ώμους και γλουτούς»(Δήμητρα, 34 ετών). Η Χρυσάνθη υποστηρίζει: «...θεωρούσα πάντα πως ένα γυναικείο μυώδες σώμα ήταν κάτι το αξιοθαύμαστο... μου άρεσε να βλέπω πολύ γυμνασμένες γυναίκες, διότι μου δημιουργούσε εντύπωση το σώμα τους».

Τέλος ακόμη δύο από τις αθλούμενες, δεν θεωρούσαν πως είχαν διαμορφωμένη κάποια συγκεκριμένη άποψη για το ιδανικό γυναικείο σώμα. Η Εύα αναφέρει: «Η αλήθεια είναι πως τότε ήμουν πολύ μικρή και δεν είχα διαμορφώσει κάποια άποψη, ούτε σκεφτόμουν ποτέ ποιο είναι το ιδανικό σώμα για μία γυναίκα». Η Κάτια δηλώνει : «Δεν μπορώ να πω ότι είχα ποτέ μία συγκεκριμένη άποψη για το

γυναικείο σώμα. Θαύμαζα τα γυμνασμένα γυναικεία σώματα, αλλά δεν είχα τότε στο νου μου ότι ήταν το ιδανικό.»

#### **4.2.2. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**

Στην παρούσα έρευνα παρατηρήθηκε πως η συστηματική συμμετοχή των γυναικών στο αγωνιστικό CrossFit διαφοροποίησε τις αρχικές τους αντιλήψεις. Μεγαλύτερη διαφορά παρατηρήθηκε στις αθλούμενες που είχαν αναφέρει προηγουμένως πως το ιδανικό σώμα για εκείνες ήταν το αδύνατο, σύμφωνα με τα κοινωνικά στερεότυπα, καθώς και σε εκείνες που δεν είχαν διαμορφωμένη κάποια συγκεκριμένη άποψη. Οι τελευταίες δήλωσαν πως η μέθοδος της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης τις έκανε να συνειδητοποιήσουν πως ένα λειτουργικό και δυνατό σώμα, σύμφωνα με την άποψη τους, είναι σημαντικότερο από μια «ωραία» εμφάνιση. Επίσης, η απόκτηση δύναμης αποτελεί στοιχείο που δίνει αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση λόγω των διαφόρων προκλήσεων που είναι εφικτό το σώμα να αντιμετωπίσει. Μία από τις απόψεις που σημειώθηκε αναφέρει: «Ξεκινώντας CrossFit γνώριζα ότι τα σώματα του αγωνιστικού είναι αρκετά μυώδη και για να γίνω ανταγωνιστική, έπρεπε να αυξήσω τη μυϊκή μου μάζα. Ωστόσο αυτό δε με πείραζε, γιατί έβλεπα ότι έτσι βελτίωνα τις επιδόσεις μου και κατάφερνα πράγματα τα οποία μου έδιναν αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση. Επίσης, όλα εξαρτώνται και από τους στόχους σου, δηλαδή όταν έχεις στόχο τους αγώνες σε ενδιαφέρει περισσότερο η απόδοσή σου στα αγωνίσματα και λιγότερο αν η εμφάνισή σου συμβαδίζει με τα κοινωνικά στερεότυπα.» (Μαρία, 27 ετών). Η Νικόλ τόνισε το εξής: «...ήρθα σε επαφή με γυναίκες τους αγωνιστικού CrossFit, όταν άρχισα να ασχολούμαι πιο συστηματικά και παρατηρούσα τα σώματά τους και μπορώ να σου πω ότι άρχισα να τα θαυμάζω. Πριν δεν είχα εικόνα για αυτά τα σώματα παρά μόνο από διαφημίσεις κλπ. Τότε άρχισα να θέλω να μοιάσω με αυτές τις γυναίκες που

είχαν τόσο μυώδη σώματα, γιατί μου ταίριαζε και η νοοτροπία τους. Θα έλεγα πως μου αρέσει ένα πολύ μυώδες σώμα στην γυναίκα, γιατί δηλώνει δύναμη και είναι κάτι που ξεχωρίζει και δεν το συναντάς συχνά». Άλλο ένα σχόλιο ήταν το εξής: «Τώρα δεν σκέφτομαι πώς να φαίνομαι αδύνατη, αλλά πώς να γίνομαι πιο δυνατή. Επίσης, όπως τόνισα πριν, μου αρέσουν τα γυναικεία μυώδη σώματα, όπως του CrossFit αλλά και του bodybuilding. Αυτές οι γυναίκες είναι δυνατές, διαφορετικές από την μέση γυναίκα που κυνηγάει συνεχώς τρόπους για να συμβαδίσει με τα στερεότυπα.» (Νέλλη, 31 ετών).

Οι γυναίκες που είχαν δηλώσει εξ αρχής ότι το ιδανικό σώμα για εκείνες αποτελεί το μυώδες, δεν άλλαξαν την αρχική τους θέση απλώς δήλωσαν ότι μέσω του CrossFit ενισχύθηκε η συγκεκριμένη άποψη και τόνισαν πως η επίδοση και η λειτουργικότητα του σώματος είναι πολύ πιο σημαντική από την εξωτερική εμφάνιση. Συγκεκριμένα η Χρυσάνθη επισημαίνει το εξής: «Στο CrossFit δεν έχει σημασία πώς φαίνεσαι, αλλά οι επιδόσεις σου. Μπορεί να φαίνεσαι υπέρβαρος και να έχεις λίγα παραπάνω κιλά, αλλά αν έχεις καλές επιδόσεις και τα καταφέρνεις, τότε θεωρείσαι καλός. Εμένα όμως μου αρέσει αισθητικά να βλέπω πολύ γυμνασμένα σώματα, γι' αυτό και το κάνω πράξη σε εμένα.»

#### **4.2.3. ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΘΗΚΑΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ**

Όλες οι γυναίκες που συμμετείχαν στην έρευνα δήλωσαν πως παρατήρησαν έντονες αλλαγές στην εξωτερική τους εμφάνιση ως επακόλουθο της ενασχόλησης τους με την συγκεκριμένη μέθοδο. Για παράδειγμα, η Χρυσάνθη περιγράφει και αναφέρει: «Άλλαξε πολύ η σωματική μου διάπλαση. Από την στιγμή που επιλέγεις να κάνεις CrossFit αγωνιστικά είναι δεδομένο πως το σώμα σου θα αλλάξει. Πρέπει να σηκώνεις πολλά κιλά, να κάνεις περισσότερες επαναλήψεις στις έλξεις ή στις κάμψεις κλπ, όλα αυτά θα σε κάνουν περισσότερο μυώδη... Χρειάζεσαι δυνατούς ώμους,

πλάτη και πόδια για να κερδίζεις αγώνες και να είσαι ανταγωνιστικός. Όσο περισσότερο γυμναζόμουν, τόσο περισσότερο αναπτυσσόταν το σώμα μου, μεγάλωνε και γράμμωνε». Μία άλλη περιγραφή ήταν η εξής: «Το σώμα μου έγινε πιο μυώδες. Ειδικά το άνω μέρος παρατήρησα πως είχε τεράστια διαφορά με το πώς ήταν πριν. Αυτό συνεπάγεται και τεράστια αλλαγή στην δύναμή μου. Πάντα μπορούσα να σηκώσω αρκετά κιλά για τα δεδομένα μιας γυναίκας, αλλά μέσω του CrossFit αυτό ενισχύθηκε κι άλλο.» (Εύα, 33 ετών). Οι συμμετέχουσες τόνισαν πως το άνω μέρος του σώματος αλλάζει αισθητά, καθώς πρέπει να γίνει αρκετά δυνατό για να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των ασκήσεων της μεθόδου. Η Νέλλη υποστήριξε: «Παρατηρούσα πως οι μύες μου αναπτύσσονταν, ιδιαίτερα οι τραπεζοειδείς, οι ώμοι, η πλάτη, όπως και τα πόδια, αλλά το πάνω μέρος μου έκανε εντύπωση περισσότερο, γιατί είναι κάτι που στις γυναίκες δεν συνηθίζεται. Δεν επιδιώκουν να γυμνάζουν πολύ το άνω σώμα, γιατί θεωρούν ότι δεν ενισχύει την θηλυκότητά τους, αντιθέτως τη μειώνει. Σκέψου, μου έχουν πει «οι τραπεζοειδείς σου είναι σαν αντρικοί». Με το συγκεκριμένο τρόπο προπόνησης όμως, ειδικά, όταν ασχολήθηκα αγωνιστικά έφτασα να είμαι πιο γυμνασμένη και πιο μυώδης από ποτέ».

#### **4.2.4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΝΕΑ ΕΙΚΟΝΑ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Η ενασχόληση σε αγωνιστικό επίπεδο με την μέθοδο τη λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης προκαλεί αύξηση της μυϊκής μάζας και συνεπώς αλλαγή του σώματος, το οποίο είναι απαραίτητο για να ανταπεξέλθει το άτομο στις απαιτήσεις των αγώνων, αλλά και για να γίνει ανταγωνιστικό. Η νέα εικόνα του σώματος που έρχεται ως αποτέλεσμα της συστηματικής προσπάθειας γεννά διάφορα συναισθήματα, τα οποία θέλαμε να καταγράψουμε σύμφωνα με τις απόψεις των συμμετεχουσών. Η κάθε αθλούμενη διατύπωσε με τον δικό της τρόπο τα συναισθήματα που της προκαλεί η νέα εικόνα του σώματος της, ωστόσο

σημειώνονται τρεις κατηγορίες απόψεων στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι αντιλήψεις τους:

Στην πρώτη κατηγορία υπάγονται οι αναφορές από τις τέσσερις γυναίκες οι οποίες αποδέχονται πολύ θετικά τη νέα τους εικόνα ως σύμβολο δύναμης και ικανότητας. Συγκεκριμένα η Χρυσάνθη αναφέρει: «Μου άρεσε πολύ η νέα μου εικόνα. Όπως είπα και πριν, εμένα μου αρέσει το πολύ γυμνασμένο σώμα. Εκτός από CrossFit, κάνω και κάποιες επιπλέον προπονήσεις bodybuilding όπου γυμνάζομαι με ασκήσεις που θα με κάνουν να φαίνομαι κι άλλο μυώδης.», «...η νέα μου εικόνα συνεπαγόταν και βελτίωση στις επιδόσεις μου, γιατί έτσι κατάφερνα δύσκολα πράγματα και ανταποκρινόμουν σε απαιτητικά προγράμματα άσκησης, γεγονός που μου έδινε αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση» (Νέλλη, 31 ετών), «Διαπίστωσα πως για μία γυναίκα είναι σημαντικό να έχει δυνατό άνω σώμα γιατί είναι λειτουργικό για την καθημερινότητά της. Θεωρώ πως είναι σημαντικό να μπορείς να έχεις τη δύναμη να σηκώσεις ακόμα και μία βαριά βαλίτσα ή πολλές σακούλες από ψώνια, σουπερμάρκετ κ.α. Ακόμα και να έχεις την αντοχή να περπατήσεις πολλά χιλιόμετρα σε πόλη ή βουνό . Αισθάνεσαι δυνατή! Όπως είπα προηγουμένως η νέα μου εικόνα συνεπάγεται και περισσότερη δύναμη, οπότε μου αρέσει γιατί βλέπω πως η «δουλειά» που κάνω «πιάνει τόπο» (Μαρία, 27 ετών). Επίσης αξίζει να αναφερθεί η άποψη της Δήμητρας σχετικά με την ψυχική και όχι μόνο σωματική δύναμη που της προσφέρει το μυώδες σώμα της: «Άρχισα να αισθάνομαι πολύ δυνατή και αυτό μου έδινε αυτοπεποίθηση. Το σημαντικότερο για εμένα είναι πως το μυώδες και δυνατό σώμα αποτελεί παρηγοριά. Θα σου εξηγήσω τι εννοώ. Όταν δεν είσαι καλά, τις περιόδους που αντιμετωπίζεις δύσκολες στιγμές, που έχεις «αποτύχει» μπορεί να αισθάνεσαι ότι τα έχεις χάσει όλα, αλλά ένα πράγμα που δεν μπορεί να σου στερήσει κανένας είναι το σώμα σου και το πώς το έχεις διαμορφώσει. Μπορεί να χάσεις τη δουλειά σου, να σε απογοητεύσουν οι σχέσεις σου και οι φίλοι σου, οι δικοί σου, οτιδήποτε, αλλά ένα πράγμα που δεν μπορεί κανείς να σου πάρει και δεν εξαρτάται



από τους άλλους, είναι το γυμνασμένο σου σώμα. Έτσι το βλέπω εγώ. Μπορούν να σου κλέψουν τα πάντα όχι όμως αυτό!».

Στην δεύτερη κατηγορία, υπάγονται οι τρεις αναφορές των γυναικών που δηλώνουν αφενός πως αποδέχονται θετικά τη νέα τους εικόνα, αλλά διακατέχονται περιστασιακά από αισθήματα αμφιβολίας. Δύο από τις συμμετέχουσες αναφέρουν, μεταξύ άλλων: «...συναναστρέφομαι και γυναίκες που κάνουν πιλάτες και γιόγκα, και τα σώματα τους είναι πολύ διαφορετικά από το δικό μου. Είναι φορές που σκέφτομαι, πως θα ήταν το σώμα μου, αν έκανα τέτοιου είδους δραστηριότητες και τίποτα άλλο. Ξέρω επίσης πως αυτά τα σώματα θεωρούνται και πιο «θηλυκά». Κάποιες φορές μου περνάει από το μυαλό, αν γυμναζόμουν μόνο με τέτοιες μορφές άσκησης, αν θα μου άρεσε το σώμα μου ή αν θα μου ταίριαζε καλύτερα. Βέβαια, όταν κάνω τέτοιες σκέψεις μετά συνειδητοποιώ πως αυτή η κατηγορία γυναικών δεν έχει ιδιαίτερη δύναμη, ούτε μπορεί να σηκώσει τα κιλά που χρησιμοποιώ εγώ, ή πόσο μάλλον να ανέβει σε ένα μονόζυγο να κάνει 20 push ups χωρίς γόνατα κλπ.» (Νικόλ, 25 ετών), «...περιστασιακά αντιμετωπίζα θέματα με την εμφάνιση μου. Για παράδειγμα, ήθελα να αρέσω περισσότερο στους άνδρες. Έβλεπα ότι η πλειοψηφία προτιμούσε μία κατηγορία γυναικών με συγκεκριμένα σωματικά χαρακτηριστικά. Σκεφτόμουν ότι ίσως έπρεπε να αλλάξω το σώμα μου. Μεγαλώνοντας, συνειδητοποίησα κάποια πράγματα και κατέληξα στο συμπέρασμα πως περισσότερη σημασία έχει να τα βρεις με τον εαυτό σου, να κάνεις αυτό που σου αρέσει και σε ευχαριστεί και να μην λαμβάνεις υπόψη τους άλλους. Αν σου αρέσει ο εαυτός σου τότε θα αρέσεις και στους άλλους.» (Κάτια, 46 ετών).

Σε τελευταία και διακριτή κατηγορία έχει υπαχθεί η άποψη μίας αθλούμενης (Ελίνα, 19 ετών) η οποία υποστήριξε πως δεν είναι απόλυτα ευχαριστημένη με την εικόνα του σώματος της, αλλά παραδέχεται πως αυτό την έχει βοηθήσει να διακριθεί σε αγώνες και να καταφέρει σημαντικές επιδόσεις: «Στην αρχή δεν μου άρεσε καθόλου. Όπως σου είπα πριν, ήθελα να δείχνω μικρή στα ρούχα μου. Η ενασχόληση



με το CrossFit σε αγωνιστικό βαθμό δεν βοηθούσε σε κάτι τέτοιο, αλλά αντιθέτως έδειχνα πιο ογκώδης, είχε αλλάξει η μορφή του σώματος μου. Βέβαια, η νοοτροπία του αθλήματος, για όσους το αναγνωρίζουν ως άθλημα, είναι πως δουλεύεις συστηματικά, με σκοπό να γίνεσαι καλύτερος και πιο λειτουργικός, όχι να δείχνεις «ωραίος». Αυτό είναι κάτι που πρέπει να το συνειδητοποιήσει κανείς, που ασχολείται με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης σε αυτό τον βαθμό. Χαίρομαι, από αυτά που είναι ικανό το σώμα μου να κάνει, όχι όμως και τόσο από το πώς φαίνομαι, αλλά για μένα πλέον το πρώτο είναι σημαντικότερο.»

#### 4.2.5 ΕΜΦΥΛΟΙ ΡΟΛΟΙ ΚΑΙ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

Ένα από τα ερωτήματα της συνέντευξης, θίγει το θέμα των αθλημάτων και των έμφυλων ρόλων. Αναλυτικότερα, ζητήθηκε από τις αθλούμενες να απαντήσουν στην ερώτηση, αν θεωρούσαν ποτέ ότι το γυναικείο σώμα είναι κατάλληλο μόνο για συγκεκριμένα αγωνίσματα. Δύο από τις συμμετέχουσες απάντησαν θετικά και τόνισαν πως πριν γνωρίσουν την κοινότητα του CrossFit, είχαν την άποψη πως οι γυναίκες έπρεπε να ασχολούνται με αγωνίσματα που βοηθούν στην ανάδειξη της θηλυκότητάς τους και στην διατήρηση ή μείωση του βάρους τους. Έτσι, αναφέρουν: «Θεωρούσα ότι μια γυναίκα έπρεπε να κάνει αερόβια αθλήματα και δραστηριότητες για να μην παχαίνει και να γυμνάζει τα επίμαχα σημεία... (γλουτούς, κοιλιά, πόδια) τα οποία θέλουν να γυμνάζουν όλες οι γυναίκες σύμφωνα με τα γυναικεία πρότυπα.» (Μαρία, 27 ετών). «Θεωρούσα πως οι κατάλληλες δραστηριότητες για μία γυναίκα είναι ο χορός, η yoga, το πιλάτες, τα οποία είναι είδη άσκησης που τα επιλέγουν οι γυναίκες περισσότερο από τα βάρη και το CrossFit. Δεν πίστευα κιόλας ότι μία γυναίκα είναι ικανή να κάνει μία τόσο υψηλής έντασης προπόνηση, μέχρι που το δοκίμασα.» (Νικόλ, 25 ετών).

Ωστόσο οι υπόλοιπες έξι απάντησαν αρνητικά, αναφέροντας πως ποτέ δεν πίστευαν ότι υπάρχουν αθλήματα που αναφέρονται σε συγκεκριμένα φύλα ή πως το γυναικείο σώμα δεν είναι ικανό για ορισμένα αθλήματα. Αναλυτικότερα τονίζουν:

«Δεν θεωρώ ότι κάποιες δραστηριότητες απευθύνονται μόνο σε ένα συγκεκριμένο φύλο, εγώ για παράδειγμα έχω κάνει πολλά αθλήματα που θεωρούνται “ανδρικά” όπως το ποδόσφαιρο»(Εύα,33 ετών) «Όχι, δεν θεωρώ κάτι τέτοιο πιστεύω πως όλοι είναι ικανοί να κάνουν τα πάντα. Ούτε είμαι υπέρ των διάφορων στερεοτύπων. Ένας άντρας δηλαδή δεν θα κάνει δραστηριότητες που θεωρούνται “γυναικείες”, όπως μαγείρεμα, πλύσιμο πιάτων και ρούχων; Έτσι και μία γυναίκα μπορεί να επιλέξει αθλήματα που θεωρούνται “αντρικά”. Εγώ, όπως και να έχει, πηγαίνω κόντρα στα στερεότυπα, αν μου πεις άσπρο θα σου πω μαύρο.»(Χρυσάνθη,21 ετών). Μία από της αθλούμενες επισημαίνει πως είναι πιθανό ορισμένα αθλήματα η γυναίκα να μην ανταποκρίνεται στο βαθμό που θα πετύχαινε ένας άνδρας, αλλά δεν αποτελεί όμως περιοριστικό παράγοντα: «...όχι, δεν το πίστευα αυτό. Κοίτα, υπάρχουν κάποιες λεπτομέρειες που αφορούν το ορμονικό υπόβαθρο και ευνοούν αντίστοιχα τους άνδρες και τις γυναίκες, αλλά δεν θεωρώ ότι αυτό είναι περιοριστικό, ώστε μία γυναίκα να παραγκωνίσει ένα άθλημα τελείως»(Ελίνα,19 ετών).

#### 4.3. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η επόμενη κατηγορία ερωτήσεων αφορά την προπόνηση και την διατροφή των γυναικών. Η λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης απαιτεί συστηματικότητα και καλή διατροφή για να ανταποκριθεί το άτομο στις διάφορες δραστηριότητες και να μπορέσει να βελτιώσει τις επιδόσεις του για τους αγώνες. Η καθημερινή ρουτίνα των αθλουμένων που ασχολούνται αγωνιστικά με το CrossFit βοηθά να γίνει αντιληπτή η σημασία της προπόνησης και της διατροφής τους για να πετύχουν τους στόχους τους, αλλά μαρτυρά επίσης τους τρόπους που ένα σώμα μπορεί να γίνει ιδιαίτερα μυώδες ώστε να ανταποκριθεί στις αυξημένες απαιτήσεις. Επίσης, η έντονη άσκηση σε συνδυασμό με την αντίστοιχη διατροφή συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ιδιαίτερης εμφάνισης αυτών των γυναικών.

#### 4.3.1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ

Αναφορικά με την γυμναστική ρουτίνα των αθλουμένων σημειώθηκαν τρεις κατηγορίες προπονητικού πλάνου. Στην πρώτη κατηγορία συμπεριλαμβάνονται οι αθλούμενες που γυμνάζονται έξι ημέρες την εβδομάδα με δύο προπονήσεις την ημέρα. Στην δεύτερη κατηγορία το προπονητικό πλάνο περιέχει ξανά έξι ημέρες προπόνησης την εβδομάδα, αλλά μόνο μια προπόνηση την ημέρα. Τέλος η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει πέντε ημέρες άσκησης με μία ή δύο προπονήσεις την ημέρα.

Η πρώτη κατηγορία του προγράμματος η οποία περιλαμβάνει έξι ημέρες άσκησης με δύο προπονήσεις ανά ημέρα, ακολουθείται από τρεις αθλούμενες, Συγκεκριμένα, αναφέρθηκε πως οι γυναίκες δομούν το πρόγραμμά τους έτσι ώστε να μπορούν να συνδυάζουν την γυμναστική με την εργασία τους. Αναφορικά με τις διπλές προπονήσεις κάθε προπόνηση εστιάζει σε διαφορετική παράμετρο της φυσικής κατάστασης. Για παράδειγμα η Μαρία αναφέρει: «Άρχισα να γυμνάζομαι δύο φορές την ημέρα με σκοπό να βελτιώσω τις αδυναμίες μου. Για παράδειγμα, έπρεπε να δυναμώσω την πλάτη και τα χέρια μου. Μεσ στην ημέρα μπορεί στην πρώτη προπόνηση να κάνω άρση βαρών(εμπολέ-ζετέ) και το απόγευμα να κάνω ασκήσεις ενόργανης και καρδιοαναπνευστικές», «Τις προπονήσεις τις κάνω σπαστά. Περίπου δύο ώρες το πρωί όπου επιλέγω αερόβιες δραστηριότητες και το απόγευμα κάνω ενδυνάμωση, βάρη και προπονήσεις CrossFit, σύνολο περίπου δύο με τρεις ώρες».

Στην δεύτερη κατηγορία η οποία περιλαμβάνει έξι ημέρες άσκησης, αλλά μία προπόνηση ημερησίως, ακολουθείται επίσης από τρεις αθλούμενες, οι οποίες γυμνάζονται συστηματικά για να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους, αλλά δεν έχουν τον χρόνο ή τη δυνατότητα για διπλή προπόνηση. Συχνά, αναφέρουν πως μία προπόνηση μπορεί να διαρκέσει έως και τρεις ώρες λόγω των διαφορετικών απαιτήσεων: «Η προπόνηση διαρκεί περίπου τρεις, τρεισήμισι ώρες, καθώς δεν έχω την δυνατότητα να κάνω διπλές, όπως κάνουν άλλοι αθλητές. Περιλαμβάνει προπόνηση τεχνικής σχετικά με άρση βαρών ή ενόργανη, ασκήσεις ενδυνάμωσης και δραστηριότητες

υψηλής έντασης. Κάνω και ένα μεγάλο διάλειμμα στο μισό της προπόνησης και τη διαχωρίζω σε δύο μέρη πχ τεχνική δύναμη το ένα και το άλλο πιο αερόβιο.» (Νικόλ, 25 ετών).

Η τρίτη κατηγορία περιλαμβάνει πέντε ημέρες άσκησης εκ των οποίων σε κάποιες από αυτές πραγματοποιείται διπλή προπόνηση από αθλούμενες που δεν έχουν το χρόνο να γυμνάζονται περισσότερο λόγω των υποχρεώσεών τους. Σε αυτή την κατηγορία υπάγονται μόλις δύο από τις αθλούμενες. Συγκεκριμένα, η Ελίνα αναφέρει: «Το τελευταίο διάστημα έχει αλλάξει η προπονητική μου ρουτίνα λόγω δουλειάς και σχολής, κάνω πέντε προπονήσεις την εβδομάδα, εκ των οποίων η μία είναι διπλή συνήθως. Οι προπονήσεις μου είναι προσανατολισμένες λίγο περισσότερο στην άρση βαρών, διότι ασχολούμαι επίσης αγωνιστικά και είναι κάτι που μου αρέσει αρκετά. Παράλληλα προπονούμαι για να μάθω και να εξοικειωθώ με όλες τις δεξιότητες του CrossFit».

#### 4.3.2 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ

Όλες οι αθλούμενες ρωτήθηκαν αναφορικά με την διατροφική τους ρουτίνα, δηλαδή πόσα γεύματα πραγματοποιούν την ημέρα, τι τροφές επιλέγουν καθώς και τι συμπληρώματα διατροφής χρησιμοποιούν για την ενίσχυση της απόδοσής τους.

Σχεδόν, όλες οι γυναίκες ανέφεραν ότι πραγματοποιούν κάθε ημέρα τέσσερα με πέντε γεύματα τα οποία περιλαμβάνουν αρκετή πρωτεΐνη όπως: κρέας, αυγά, γιαούρτι, ψάρι, αλλά και υδατάνθρακες όπως: ρύζι, σαλάτες, διάφορα δημητριακά, καθώς και πίτες δικής τους παρασκευής. Τα συμπληρώματα διατροφής περιλάμβαναν κυρίως πρωτεΐνη, αμινοξέα, κρεατίνη, διαφόρου τύπου βιταμίνες και γλουταμίνη. Επιπλέον, τρεις από τις αθλούμενες παρακολουθούνται από διατροφολόγο, ο οποίος τους καθοδηγεί και τους προσαρμόζει το διατροφικό τους πλάνο στις απαιτήσεις της κάθε περιόδου, αλλά και στις ανάγκες τους. Η Νικόλ τόνισε: «Ακολουθώ κατά προσέγγιση ένα διατροφικό πλάνο σε συνεννόηση με τη διατροφολόγο μου. Συνήθως

κάνω τέσσερα γεύματα, διότι δεν προλαβαίνω πάντα πέντε, τα οποία περιλαμβάνουν τα πάντα από διατροφικά στοιχεία με αρκετή πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Χρησιμοποιώ και συμπληρώματα διατροφής όπως κρεατίνη, πρωτεΐνη, μαγνήσιο, ηλεκτρολύτες και αμινοξέα», ενώ η Κάτια απάντησε ως εξής: «Σίγουρα οι διατροφικές μου ανάγκες αλλάζουν ανάλογα με την περίοδο που βρίσκομαι, αν είμαι σε αγωνιστική περίοδο ή όχι. Κάνω πέντε γεύματα την ημέρα, τα οποία περιλαμβάνουν αρκετούς υδατάνθρακες και πρωτεΐνη, καθώς και συμπληρώματα διατροφής όπως αμινοξέα, πρωτεΐνη περιστασιακά κρεατίνη, γλουταμίνη, βιταμίνες κλπ».

Αξίζει να αναφερθεί πως δύο από τις αθλούμενες δήλωσαν πως έχουν υπάρξει παχύσαρκες ένα διάστημα στο παρελθόν και η καλή διατροφή είναι γι' αυτές αναγκαία για την επίδοση και τη σωστή σύσταση του σώματος τους: «Ξεκίνησα να κάνω διατροφή από την ηλικία των 13 ετών με την επίβλεψη του διατροφολόγου μου, γιατί είχα υπάρξει παχύσαρκτη στην παιδική μου ηλικία και μου αρέσει να υπάρχει ένας άνθρωπος, που μπορεί να διαχειριστεί το φαγητό μου μέσα στην καθημερινότητά μου, καθώς έχω πάρα πολλά πράγματα να κάνω»(Μαρία, 27 ετών). Επίσης η Νέλλη ανέφερε πως υπέφερε από διατροφικές διαταραχές όπως νευρογενή ανορεξία και βουλιμία και τονίζει πως το CrossFit την βοήθησε να αλλάξει τη νοοτροπία της, να ξεπεράσει σε σημαντικό βαθμό αυτές τις παθήσεις και να βελτιώσει την διατροφή της: «Όπως είπα στο παρελθόν υπέφερα από διατροφικές διαταραχές. Είχα φτάσει 43 κιλά, ήμουν ένας σκελετός τότε. Όταν κατάφερα να το ξεπεράσω αυτό, ένα διάστημα μετά είχα θέμα με υπερφαγικά επεισόδια. Μπορεί να μην έτρωγα πολύ όλη την ημέρα και μετά να έτρωγα πάνω από 2000 θερμίδες σε ένα βράδυ. Αυτό συνοδευόταν πολλές φορές από δυσφορία, εμετούς και αισθήματα ενοχής. Μέσω του CrossFit όμως κατάφερα να ελέγξω τις διατροφικές διαταραχές και να περιορίσω λίγο τα φαινόμενα αυτά. Όταν γυμνάζεσαι και αναζητάς επιδόσεις αναγκάζεσαι να φτιάξεις την διατροφή σου για να μπορείς να αποδώσεις. Συνειδητοποιείς πόσο σημαντικό είναι το φαγητό για το σώμα σου». Μέσα από την παραπάνω δήλωση

φαίνεται πως η Νέλλη κατάφερε να αποκαταστήσει τη σχέση της με το φαγητό και να αντιληφθεί πως η ισορροπημένη διατροφή θα της δώσει τις επιδόσεις που επιθυμεί και θα υποστηρίξει την γυμναστική της ρουτίνα.

#### **4.4. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΣΥΝΑΘΛΗΤΕΣ**

Αναφορικά με το συγκεκριμένο θέμα ζητήθηκε από τις συμμετέχουσες να περιγράψουν τις σχέσεις τους με τους άνδρες συναθλητές τους. Θίγοντας ένα «ευαίσθητο» ζήτημα, οι γυναίκες απάντησαν χωρίς πίεση, στο βαθμό που εκείνες επιθυμούσαν, σχετικά με το τι συμπεριφορές δέχονται από τους άνδρες συναθλητές τους και πώς αλληλεπιδρούν με αυτούς στον χώρο του γυμναστηρίου.

Όλες οι γυναίκες που συμμετείχαν στην συνέντευξη εξέφρασαν θετική άποψη σχετικά με την συμπεριφορά των ανδρών συναθλητών τους και δήλωσαν πως το περιβάλλον του γυμναστηρίου είναι φιλικό και υποστηρικτικό μεταξύ των αθλουμένων. Ωστόσο, όπως δηλώνουν οι αθλούμενες δεν λείπουν τα πειράγματα μεταξύ των μελών της κοινότητας, τα οποία αφορούν συχνά τη μυώδη εμφάνιση των γυναικών, αλλά και τις επιδόσεις τους οι οποίες συναγωνίζονται ακόμα και τις ανδρικές: «Έχω και φίλους βέβαια με τους οποίους πειραζόμαστε και ένας από αυτούς μου έχει βγάλει το παρατσούκλι «Μπουλντόκ». Ένας άλλος συναθλητής μου, όταν πρέπει να ανταγωνιστούμε σε κάποια προπόνηση για το ποιος θα κερδίσει, πάντα λέει: «είναι δύσκολο να κερδίσεις την μπουλντόζα» εννοώντας εμένα. Η αλήθεια είναι πως εγώ γελάω με όλα αυτά τα σχόλια και δεν δίνω ιδιαίτερη σημασία...» (Νικόλ, 25 ετών). «Η σχέση με τους άνδρες συναθλητές μου είναι πολύ καλές και φιλικές, γιατί γυμναζόμαστε μαζί και έχουμε την ίδια νοοτροπία...» (Εύα, 33 ετών). Στην συγκεκριμένη δήλωση η Εύα, με τον όρο νοοτροπία, εννοεί πως τα άτομα, ανεξαρτήτως φύλου, που ασχολούνται συστηματικά με το CrossFit και συμμετέχουν σε αγώνες διακατέχονται από το ίδιο πάθος για την άσκηση, έχουν μυώδη σώματα, παρόμοιους στόχους, κυνηγούν επιδόσεις και επιδιώκουν να βελτιώνονται συστηματικά. Η Χρυσάνθη, επίσης, αναφέρει: «Οι σχέσεις που έχω

είναι καλές, γυμνάζομαι συχνά μαζί με άνδρες του αγωνιστικού, καθώς έχουμε τους ίδιους στόχους. Συχνά, πειράζουμε ο ένας τον άλλον, καθώς κάποιους μπορώ να τους «κοντράρω» στις επιδόσεις. Κάποιους φίλους μου μ' αρέσει να τους πειράζω και να τους λέω: «Επέλεξε εσύ τα κιλά που θα χρησιμοποιήσουμε στην προπόνηση έτσι κι αλλιώς τα ίδια σηκώνουμε...». «Είχα πάντα πολύ καλές σχέσεις με τους άνδρες συναθλητές μου. Συγκεκριμένα, επικροτούσαν κιόλας την προσπάθεια μου, καθώς πολλές τεχνικές ασκήσεις του CrossFit είναι δύσκολες για μία γυναίκα, γιατί απαιτείται αρκετή μυϊκή δύναμη, στην οποία υστερούν οι γυναίκες συγκριτικά με τους άνδρες. Συχνά, όταν έβλεπαν ότι τα καταφέρνω και συναγωνίζομαι τις επιδόσεις τους, κέρδιζα τις εντυπώσεις και τον σεβασμό τους»(Ελίνα, 19 ετών).

Τα μέλη της κοινότητας επιδιώκουν την αναγνώριση των υπόλοιπων μελών. Σύμφωνα με την προσωπική εμπειρία του συγγραφέα, κάτι αντίστοιχο ισχύει και στην περίπτωση των ανδρών, οι οποίοι επιθυμούν τον θαυμασμό και την αναγνώριση τόσο των γυναικών όσο και των ανδρών συναθλητών τους. Εδώ βρίσκει εφαρμογή η θεωρία του Μπουρντιέ αναφορικά με τη διάκριση και το πεδίο. Οι αθλούμενοι μέσα από τις επιδόσεις τους επιδιώκουν την συσσώρευση κεφαλαίου δηλαδή την απόκτηση αξίας η οποία έρχεται από τα επιτεύγματα που σημειώνουν. Για παράδειγμα η άρση ενός βαρύ φορτίου( π.χ. εκατό ή περισσότερα κιλά) ή το περπάτημα σε κατακόρυφο αποτελούν κατορθώματα με τα οποία το άτομο κερδίζει αναγνώριση.

Η Νέλλη δήλωσε πως η μόνη αρνητική συμπεριφορά που δέχτηκε από άνδρα της κοινότητας, αφορούσε τον πρώτο της προπονητή, ο οποίος δε θεωρούσε πως ο χώρος του CrossFit ταίριαζε σε εκείνη και την αποθάρρυνε να συνεχίσει. Συγκεκριμένα αναφέρει: «...ο χώρος ήταν γενικά ανδροκρατούμενος. Ο προπονητής, έπειτα από μερικές προπονήσεις, μου είπε πως το CrossFit δεν είναι για εμένα και καλύτερα να το αφήσω. Θεωρώ, πως το είπε, βέβαια, όχι γιατί ήμουν γυναίκα, αλλά γιατί ήμουν ένα αδύνατο κοριτσάκι σαράντα κιλών, το οποίο πιθανόν να μην μπορούσε να ανταποκριθεί στα απαιτητικά προγράμματα της προπόνησης. Αυτό με



ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

απογοήτευσε λίγο και με έκανε να επιστρέψω στο συμβατικό γυμναστήριο. Μετά από κάποιον καιρό ξεκίνησα ξανά CrossFit και από τότε δεν σταμάτησα ποτέ. Μάλιστα έχτισα την αυτοπεποίθησή μου μέσα από αυτό, έγινα δυνατή και μου άλλαξε τον τρόπο που αντιλαμβανόμουν τον εαυτό μου και τα συναισθήματά μου. Όπως λέει και ένα ρητό: ‘‘Η στάση σου σε συστήνει, πριν καν μιλήσεις’’. Απέκτησα τέτοια αυτοπεποίθηση που δεν επέτρεψα ξανά σε κανέναν να αμφιβάλλει για εμένα». Ωστόσο, το περιστατικό αυτό, έδωσε κίνητρο στην συγκεκριμένη γυναίκα να μην εγκαταλείψει την προσπάθεια και να μην επιτρέψει να την υποτιμούν.

Μέσα από τις δηλώσεις των γυναικών, τα παρατσούκλια που τους δίνουν οι συναθλητές τους, αλλά και από τον τρόπο που συμπεριφέρθηκε ο προπονητής της Νέλλης, φανερώνονται στοιχεία που δείχνουν πως ο χώρος του CrossFit έχει άρωμα αρρενωπό. Αν αναλογιστούμε πως το συγκεκριμένο είδος άσκησης ξεκίνησε από την εκπαίδευση των σωμάτων ασφαλείας και όπως αναφέρουν, άτυπα, τα μέλη της κοινότητας η προπόνηση έχει στρατιωτικό χαρακτήρα, απευθύνεται σε σωματότυπα με αρρενωπά χαρακτηριστικά. Οι προπονήσεις προσομοιάζουν συνθήκες πολέμου όπου τα άτομα ενδέχεται να μην σταματήσουν να γυμνάζονται με ένταση για πολλή ώρα.

Ενδιαφέρον, παρουσιάζουν τα σχόλια δύο γυναικών, οι οποίες δήλωσαν πως η εμπειρία τους από τις συμπεριφορές των ανδρών είναι αρκετά θετική σε αντίθεση με τις αντίστοιχες των γυναικών συναθλητών και μη: «Οι σχέσεις μου με τους άνδρες πάντα ήταν πάρα πολύ καλές. Μπορώ να πω πως οι άνδρες ήταν πολύ πιο υποστηρικτικοί από τις γυναίκες, από τις οποίες μπορεί πιο εύκολα να λάμβανα σχόλια ζήλιας ή αντιπάθειας. Θεωρώ, επίσης, πως οι σχέσεις με τους άλλους διαμορφώνονται και με τα όρια που βάζεις και με το τι επιτρέπεις. Για παράδειγμα, κάποιες φίλες μου έλεγαν ότι δέχονταν από άνδρες σεξιστικά σχόλια κλπ, αλλά εγώ δεν είχα υποστεί ποτέ τέτοιες συμπεριφορές, ούτε είχα αισθανθεί ποτέ να με υποτιμούν. Ειδικά, οι άνδρες συναθλητές με ενθάρρυναν, με στήριζαν και με



βοηθούσαν σε μεγάλο βαθμό»(Δήμητρα, 34 ετών). Η Ελίνα αναφέρει: «Στην αρχή όταν ξεκίνησα να γυμνάζομαι στο γυμναστήριο που πήγαινα, ήμουν το μοναδικό κορίτσι, δεν είχα κλείσει ούτε τα δεκαέξι. Οι άνδρες μπορώ να πω ότι δε μου έδιναν ιδιαίτερη σημασία, με έβλεπαν σαν ένα μικρό κοριτσάκι που έκανε γυμναστική. Όταν άρχισα να ασχολούμαι αγωνιστικά, τα κιλά που σήκωνα ήταν κάποιες φορές ίδια με των ανδρών, οπότε άρχισα να τραβάω την προσοχή τους. Με είχαν πλέον περισσότερο σε υπόληψη. Ειδικότερα, όταν το σώμα μου έγινε αρκετά μυώδες, τους προκαλούσε εντύπωση. Έβλεπαν ένα μικρό κορίτσι να κάνει πράγματα που δεν ήταν συνηθισμένα για μία κοπέλα. Πολλοί μου έλεγαν ότι μοιάζω με ‘strongman’. Βέβαια, τα χειρότερα σχόλια, σχετικά με το σώμα μου, τα έχω ακούσει από γυναίκες και όχι από άνδρες». Έπειτα από αυτές τις δηλώσεις, ζητήθηκε από τις αθλούμενες να περιγράψουν και τις εμπειρίες τους από τις κοινωνικές τους σχέσεις με τις γυναίκες και συγκεκριμένα, πώς αντιδρά ο κοινωνικός περίγυρος, όταν μία γυναίκα παρουσιάζεται με ιδιαίτερα μυώδη εμφάνιση και αναφέρει πως κάνει CrossFit. Το θέμα αυτό θίγεται στην επόμενη ενότητα.

## **4.5 ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

Στο συγκεκριμένο ερευνητικό θέμα, οι αθλούμενες ρωτήθηκαν σχετικά με τις απόψεις, τις αντιδράσεις και τις αντιλήψεις που εκφράστηκαν από το οικογενειακό, αλλά και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, όταν ξεκίνησαν να ασχολούνται με την μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης και ειδικότερα, όταν το σώμα τους άρχισε να αλλάζει και να γίνεται εμφανώς πιο μυώδες.

### **4.5.1. ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ ΤΟΥ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.**

Άξιο αναφοράς αποτελεί το γεγονός πως σχεδόν όλες οι συμμετέχουσες, συγκεκριμένα επτά, δήλωσαν πως η οικογένειά τους δεν ανταποκρίθηκε θετικά στην

αλλαγή της εμφάνισής τους. Τα σχόλια που εξέλαβαν από τους δικούς τους ήταν αρνητικά, σε κάποιες περιπτώσεις λιγότερο και σε άλλες περισσότερο. Αρχικά, δήλωσαν όλες πως οι γονείς τους δεν γνώριζαν τι είναι η μέθοδος της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης, οπότε δεν είχαν κάποια ιδιαίτερη άποψη για τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης. Αυτό που πυροδότησε τις αντιδράσεις τους και τα σχόλια τους ήταν η αλλαγή της εμφάνισης των κοριτσιών τους, ειδικότερα, όταν η μυϊκότητα τους είχε αυξηθεί σε βαθμό που διέφερε αρκετά από μία μέση γυναίκα. Αναλυτικότερα αναφέρουν: «Στην αρχή της προπόνησης με CrossFit η οικογένεια μου είχε προβληματιστεί, γιατί όταν έβλεπαν βίντεο από τους αγώνες παρατηρούσαν πως οι γυναίκες ήταν αρκετά μυώδεις και σήκωναν πολλά κιλά στα βάρη πράγμα που τους φόβιζε και τους φαινόταν επικίνδυνο. Όταν το σώμα μου άρχισε να αλλάζει μου έλεγαν ότι δεν ήταν πλέον θηλυκό και να μη γυμνάζομαι τόσο πολύ...»(Μαρία, 27 ετών). «Οι δικοί μου, το σχολίαζαν αρνητικά. Η μητέρα μου έλεγε ότι δεν είμαι πια γυναίκα και δεν καταλάβαινε τον λόγο που έχω επιλέξει να ασχολούμαι με αυτό το άθλημα. Σε έναν αγώνα κιόλας, που είχε έρθει να με δει από περιέργεια, είχε τρομάξει που με έβλεπε να 'βασανίζομαι'. Μου έλεγε: «Τι πράγματα είναι αυτά, γιατί το κάνεις αυτό στον εαυτό σου;». Παρ' όλα αυτά με τον καιρό έμαθα να το διαχειρίζομαι, γιατί ήταν κάτι που με πλήγωνε. Ούτε και ο αδερφός μου το ενέκρινε ιδιαίτερα και συχνά συμφωνούσε με την μητέρα μου. Το κακό είναι πως τα αρνητικά σχόλια περνάνε στο υποσυνείδητο και σε επηρεάζουν, τα κρατάς μέσα σου»(Κάτια, 46 ετών). Άλλη αθλούμενη σχολίασε: «Για την μητέρα μου δεν ήταν η ιδανική επιλογή τα συγκεκριμένα αγωνίσματα, θα προτιμούσε να έκανα μπαλέτο, η αλήθεια είναι, φοβάται επίσης μην τραυματιστώ λόγω των υψηλών φορτίων που σηκώνουμε...»(Ελίνα, 19 ετών). Ακόμη ένα σχόλιο ήταν: «Οι συγγενείς και η οικογένεια, ειδικά όταν τα μέλη είναι κάποιας ηλικίας δεν μπορούν να το αποδεχθούν, έχουν στο νου τους άλλα πρότυπα και άλλες αντιλήψεις»(Δήμητρα, 34 ετών).

Μία μόνο, από τις αθλούμενες, δήλωσε πως οι γονείς της δεν σχολίασαν αρνητικά την αλλαγή στο σώμα της, αντιθέτως τους ενοχλεί όταν εκείνη χάνει βάρος. Συγκεκριμένα η Εύα είπε το εξής: «Σχετικά με το σώμα μου δεν τους πειράζει όταν δείχνει πιο γεμάτο. Ανησυχούν όταν είναι πιο αδύνατο. Οι γονείς μου γενικά τρώνε πολύ και είναι της νοοτροπίας πως η γυναίκα πρέπει να έχει κιλά. Σε κάποιες περιόδους που έχανα βάρος και το σώμα μου «στεγνωνε» μου έλεγαν “φάε κάτι πως έγινες έτσι”. Δεν τους πειράζει όταν βλέπουν το σώμα πιο ‘μυώδες’, αρκεί να μη είναι πολύ αδύνατο και ‘ασθενικό’».

Αναφορικά με την αντίδραση της οικογένειας στις επιτυχίες και διακρίσεις των αθλουμένων, τα δεδομένα αλλάζουν. Ενώ τα σχόλια σχετικά με την επιλογή του τρόπου άσκησης και την αλλαγή του σώματος ήταν αρνητικά, η αντίδραση στα επιτεύγματα των γυναικών ήταν ως επί το πλείστον θετική από το οικογενειακό περιβάλλον. Συγκεκριμένα πέντε από τις αθλούμενες δήλωσαν πως οι δικοί τους χαίρονται με τις επιτυχίες τους και οι διακρίσεις τους βοήθησαν στην αποδοχή της επιλογής τους. Για παράδειγμα, αναφέρουν: «Όταν άρχισα να κατεβαίνω σε αγώνες και είδαν από κοντά τι κάνω εντυπωσιάστηκαν. Μου έλεγαν: “Δε φοβάσαι να σηκώνεις τόσα κιλά;” ή “Δε φοβάσαι μην τραυματιστείς;”. Παρ’ όλα αυτά κάποιες διακρίσεις τους έκαναν υπερήφανους και αισθάνονταν θαυμασμό...»(Μαρία, 27 ετών). Εδώ υπάρχει διαπίστωση πως ενώ η οικογένεια της Μαρίας φαίνεται να εντυπωσιάζεται από τις επιδόσεις της, ωστόσο τα σχόλια αυτά μαρτυρούν μία ενδόμυχη δυσαρέσκεια γι’ αυτό το είδος της άθλησης. Επιπλέον η Νικόλ αναφέρει : «...στην πορεία το συνήθισαν και έρχονται μάλιστα να με δουν και στους αγώνες. Σε δύο πρωταθλήματα κιόλας διακρίθηκα και αυτό τους έκανε να αισθανθούν υπερήφανους». Η Χρυσάνθη προσθέτει: «...η μητέρα μου έμαθε προσφάτως τις τελευταίες διακρίσεις μου, όπως την δεύτερη θέση που πήρα στο πρωτάθλημα της Αιγύπτου και χάρηκε. Εκεί ίσως να κατάλαβε ότι πιάνει τόπο αυτό που κάνω και έχει νόημα η εμφάνισή μου. Πού και πού με ρωτάει τι είναι αυτό που κάνω, γιατί βλέπει πως αποκτώ δημοτικότητα, αλλά και κάποια έσοδα λόγω των διακρίσεων μου. Εκεί

κατάλαβε ότι δεν πάω απλώς γυμναστήριο». Στην τελευταία διαπίστωση της μητέρας της Χρυσάνθης παρατηρείται μία στροφή στις αντιλήψεις της σχετικά με την ενασχόληση της κόρης της με το CrossFit. Αρχικά, όπως πολλοί γονείς, θεωρούσε και εκείνη πως η κόρη της επέλεγε να γυμνάζεται συστηματικά για ψυχαγωγικούς κυρίως λόγους, ωστόσο η δημοτικότητα που απέκτησε με τη συμμετοχή σε διεθνείς διοργανώσεις καθώς και τα έσοδα που αποκόμισε από κάποιες διακρίσεις την έκαναν να συνειδητοποιήσει πως η συνεχής προσπάθεια της Χρυσάνθης απέφερε κάποια αξιοσημείωτα αποτελέσματα.

Ωστόσο τρεις αθλούμενες δήλωσαν πως η αρχική άποψη των γονέων δεν άλλαξε ποτέ παρά τις επιτυχίες των γυναικών. Συγκεκριμένα διηγούνται τα εξής: «Τον πατέρα μου δεν τον απασχολεί το CrossFit και το τι κάνω, το μόνο που μου λείπει όταν του αναφέρω κάποιο επίτευγμα μου είναι: “Ωραία αλλά πότε θα κάνεις παιδιά;” Αυτά είναι συνήθως τα σχόλιά του. Γενικότερα οι δικοί μου δεν το υποστηρίζουν, ιδιαίτερα, αυτό που κάνω και δεν αντιλαμβάνονται πως είναι η ψυχοθεραπεία μου, καθώς έχω καταφέρει να ξεπεράσω κάποιες παθήσεις μέσω του CrossFit, όπως τη νευρογενή ανορεξία αλλά και την κατάθλιψη» (Νέλλη, 31 ετών). Στο παραπάνω σχόλιο της Νέλλης φαίνονται οι παγιωμένες απόψεις της ελληνικής κοινωνίας σχετικά με το ρόλο της γυναίκας σε αυτήν. Επιπλέον η συμμετέχουσα εκφράζει την άποψη πως η συγκεκριμένη προπόνηση αποτελεί την ψυχοθεραπεία της καθώς την έχει βοηθήσει να διαχειριστεί διατροφικές διαταραχές, όπως ανέφερε, αλλά παράλληλα άλλαξε και η ψυχολογία της, όταν συνειδητοποίησε πως οι προπονήσεις του CrossFit την έκαναν να πιστέψει στον εαυτό της. Αυτό επιτεύχθηκε μέσω των δυσκολιών και των προκλήσεων που καλείται να αντιμετωπίσει όποιος ασχολείται με το συγκεκριμένο είδος άσκησης, αλλά και με τον αθλητισμό γενικότερα.

Η Κάτια σχολίασε το εξής: «Από τους κοντινούς μας ανθρώπους θέλουμε μία αποδοχή, μία επιβράβευση και όταν αυτό δεν έρχεται, ειδικά όταν εσύ έχεις διακριθεί σε αγώνες και κάνεις πράγματα που άλλοι ούτε καν μπορούν να φανταστούν, σε

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

ρίχνει ψυχολογικά. Το να γίνεις καλός στο CrossFit και να διακριθείς απαιτεί χρόνο, θυσία, ταλέντο, ακόμα και τραυματισμούς. Δεν γίνεται να σου ακυρώνουν την προσπάθεια με αρνητικά σχόλια». Τέλος η Δήμητρα δηλώνει: «Στη μητέρα μου ποτέ δεν της άρεσε η επιλογή μου και δε με στήριξε ποτέ. Ίσως να αισθάνεται υπερήφανη από τις διακρίσεις που έχω επιτύχει ειδικά στην άρση βαρών, αλλά δεν με στηρίζει στην προσπάθεια μου. Συνεχώς, μου λέει: “Πώς έχεις γίνει έτσι είσαι σαν άντρας”, ή “μέχρι που θα φτάσεις, πόσο ακόμα θα το κάνεις”. Το έχω συνειδητοποιήσει βέβαια πως η μητέρα μου ποτέ δεν θα αποδεχτεί αυτό που κάνω...».

Όλες οι συμμετέχουσες ενώ γνωρίζουν τους λόγους που έχουν επιλέξει το CrossFit ως τρόπο άσκησης και έχουν επιτύχει για εκείνες σημαντικές διακρίσεις, εντούτοις κάποιες από αυτές, όπως η Κάτια, αισθάνονται πως οι δικοί τους άνθρωποι δεν μπορούν να αποδεχτούν την επιλογή τους και αυτό τις πληγώνει. Εδώ διαφαίνεται πως δεν είναι ένα «εύκολο» για ένα άτομο, όσο συνειδητοποιημένο και να είναι για τις επιλογές του, να δέχεται την αμφισβήτηση ή την απόρριψη από το οικογενειακό του περιβάλλον.

#### **4.5.2 ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΑΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

Οι αθλούμενες ερωτήθηκαν, επιπλέον, για τις αντιδράσεις και απόψεις του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος σχετικά με την επιλογή του συγκεκριμένου τρόπου άσκησης, αλλά και για την εμφάνισή τους.

Όλες οι γυναίκες παραδέχτηκαν στις συνεντεύξεις τους πως η εικόνα τους προκαλεί έκπληξη στους φίλους τους, αλλά και στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Ειδικότερα, ο κόσμος που δεν ανήκει στην κοινότητα του CrossFit και δεν ασχολείται με κάποιο συναφές είδος άσκησης εντυπωσιάζεται, είτε θετικά, είτε αρνητικά στη θέα ενός τόσο μυώδους σώματος, το οποίο δεν είναι ιδιαίτερα συνηθισμένο στον γυναικείο πληθυσμό. Όλες οι αθλούμενες ανέφεραν περιστατικά, σχετικά με θετικά

και αρνητικά σχόλια, που έχουν δεχθεί κατά καιρούς. Επιπλέον, δήλωσαν πως συχνά ο κόσμος τις ρωτάει με τι άθλημα ασχολούνται, ενώ πολλοί από αυτούς δεν γνωρίζουν την μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης. Μερικά από τα παραδείγματα σχολίων είναι τα εξής: «Γενικά ακούω θετικά σχόλια από φίλους όπως: “Πως τα κατάφερες και έγινες τόσο γυμνασμένη;” ή “Τι κάνεις και είσαι τόσο μυώδης;”. Επίσης όταν βγαίνω έξω και αποκαλύπτω την πλάτη και τους ώμους μου μπορεί να ακούσω διάφορα σχόλια όπως: “Τι κάνεις και είσαι έτσι;” “Δέρνεις κόσμο;” κάποιοι το καταλαβαίνουν και με ρωτάνε αν κάνω CrossFit. Όταν αναφέρω ότι ασχολούμαι με αυτό τον τρόπο προπόνησης, πολλοί με ρωτάνε: “Αν ξεκινήσω, θα γίνω κι εγώ έτσι;”. Ακόμα, άτομα που γνωρίζουν περισσότερα πράγματα για το CrossFit μπορεί να με ρωτήσουν διάφορες πληροφορίες γι’ αυτό, όπως πού γυμνάζομαι, σχετικά με τις επιδόσεις μου κλπ.» (Μαρία, 27 ετών). «Γενικά, ακούω περισσότερο θετικά σχόλια από φίλους, όπως: “Πώς τα κατάφερες και έγινες τόσο γυμνασμένη;” ή “τι κάνεις και είσαι τόσο μυώδης;”» (Χρυσάνθη, 21 ετών). Ωστόσο, κάποια σχόλια ξεφεύγουν από τα όρια του αστείου και αποκτούν θα λέγαμε αγενές ύφος, όπως: «Πέρσι θυμάμαι είχα πάει να γυμναστώ σε ένα τυπικό γυμναστήριο. Ήμουν στα αποδυτήρια, μόλις είχα βγει από το ντουζ και χτένιζα τα μαλλιά μου. Τότε μπαίνει μέσα μία κυρία και βλέποντας την πλάτη μου με κοίταξε έκπληκτη και είπε: “Καλά δεν ντρέπεσαι που έχεις γίνει έτσι;” Με κοίταζε με απορία και με έκπληξη, έπρεπε να δεις το βλέμμα της. Εκείνη τη στιγμή αυθόρμητα σκέφτηκα από μέσα μου μήπως κάνω κάτι λάθος ή κάτι κατακριτέο» (Ελίνα, 19 ετών). Δύο από τις αθλούμενες δήλωσαν πως τα σχόλια των γυναικών είναι περισσότερο επικριτικά και αρνητικά σχετικά με την εμφάνισή τους. Ακόμη ένα παράδειγμα περιγράφει η Δήμητρα, η οποία διηγείται διάφορα περιστατικά από το γυμναστήριο που δουλεύει: «Όπως παρατηρώ από πελάτισσες μου, οι γυναίκες δεν επιθυμούν το μυώδες σώμα, ίσως μόνο σε έναν βαθμό. Μία πελάτισσα μου τις προάλλες μου είπε: “Θέλω να γυμναστώ, αλλά δεν θέλω να γίνω σαν εσένα”». Ξέρεις ακούγεται λίγο περίεργο αυτό, το είπε σα να της φαινόμουν ‘τέρας’». Άλλο περιστατικό, που μου έχει συμβεί ξανά στο

γυμναστήριό μου, όπου δύο κοπέλες μιλούσαν για το σώμα που θέλουν να φτιάξουν και έλεγε η μία στην άλλη: “...να για παράδειγμα δεν θέλω να κάνω το σώμα της Δήμητρας που είναι σαν άντρας...” Έτυχε να το ακούσω αυτό καθώς πέρναγα δίπλα τους».

Αναφορικά με την αντίδραση των ανδρών που δεν ανήκουν στην κοινότητα του CrossFit, οι αθλούμενες δηλώνουν πως οι αντιδράσεις τους διαφέρουν από εκείνες των ανδρών που ασχολούνται με αυτή την μέθοδο προπόνησης. Αναλυτικότερα, αναφέρουν πως οι πρώτοι εντυπωσιάζονται υπερβολικά από τις επιδόσεις τους και τα φορτία που μπορούν να επωμιστούν οι γυναίκες του αγωνιστικού επιπέδου, τα οποία είναι μεγαλύτερα από εκείνα που μπορούν να διαχειριστούν οι ίδιοι.. Επίσης, η εμφάνιση τους προκαλεί εντύπωση, καθώς δεν είναι συνηθισμένοι στην θέα τόσο γυμνασμένων σωμάτων, ειδικότερα στις γυναίκες. Συγκεκριμένα η Δήμητρα αναφέρει: «...οι άνδρες που δεν ανήκουν στην κοινότητα του CrossFit έχουν επίσης διαφορετική αντίληψη για τις γυναίκες. Πιθανόν να μην δέχονται το μυώδες σώμα σε μία γυναίκα, ούτε ότι μπορεί να σηκώσει περισσότερα κιλά από εκείνους. Το προηγούμενο διάστημα που έτυχε να γυμνάζομαι σε ένα γυμναστήριο, έκανα καθίσματα στην μπάρα με 100 κιλά. Έρχεται και μου λέει ένας άνδρας: “Το ξέρεις ότι έχεις βάλει 100 κιλά; Ξέρεις να μετράς;”. Εγώ του απάντησα: “Ναι, είναι το ζέσταμα μου”. Μετά όταν σήκωσα 140 δεν μπορούσε να το πιστέψει, καθώς εκείνος πάλευε με τα 90 και δυσκολευόταν να τα σηκώσει. Άλλο παράδειγμα, επίσης είναι η στιγμή που πηγαίνω να αγοράσω παπούτσια άρσης βαρών και πάντα οι πωλητές μου λένε: “Καλά από όλα τα αθλήματα αυτό επέλεξες;” ή “Κορίτσι πράμα και κάνεις τέτοια αθλήματα;”. Ακόμη ένα παράδειγμα, μας δίνει η Νέλλη, η οποία αναφέρεται στον αδερφό της: «Δεν του αρέσει αυτό που κάνω, εκείνος προτιμά να γυμνάζεται σε συμβατικά γυμναστήρια και περιστασιακά ασχολείται με πολεμικές τέχνες. Κατηγορεί το CrossFit, γιατί θεωρεί πως το άθλημα αυτό έχει μεγάλη καταπόνηση, επειδή είναι δύσκολο και απαιτεί σωστή τεχνική κάτω από υψηλή ένταση. Παρ’ όλα αυτά θεωρώ πως το κακολογεί, γιατί εκείνος δεν μπορεί να το



κάνει και ζηλεύει που είμαι πιο γυμνασμένη και καλύτερη από αυτόν... Πέρα απ την πλάκα, έχει δει τι μπορώ πλέον να κάνω και κατά βάθος πιστεύω πως θα ήθελε και εκείνος, αλλά δεν έχει την διάθεση να προπονηθεί τόσο σκληρά».

#### 4.6. ΑΜΦΙΒΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ

Όλες οι συμμετέχουσες ρωτήθηκαν σχετικά με τις αμφιβολίες και τα διλήμματα που τους απασχόλησαν στην διάρκεια της αγωνιστικής τους πορείας ως «αθλήτριες» του CrossFit. Οι πέντε από τις συμμετέχουσες δήλωσαν πως δεν είχαν ιδιαίτερες αμφιβολίες με την επιλογή τους και πως η καθημερινότητά τους είναι κάτι που τις ευχαριστεί, παρά τις απαιτητικές προπονήσεις που περιλαμβάνονται σε ένα πρόγραμμα λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης. Ωστόσο, η γυμναστική ρουτίνα που ακολουθούν σε συνδυασμό με τις υποχρεώσεις τους, προκαλεί συχνά μία πιεστική κατάσταση, όπως αναφέρουν οι ίδιες, η οποία δημιουργεί δεύτερες σκέψεις για την επιλογή τους. Βέβαια, η ικανοποίηση που δέχονται από αυτό που κάνουν φαίνεται πως απομακρύνει τις αμφιβολίες τους: «Ναι, υπάρχουν, ειδικά περίοδοι που κουράζομαι πολύ με τις προπονήσεις και σε συνδυασμό με την δουλειά, αυτό με πιέζει και περνούν σκέψεις από το μυαλό μου μήπως σταματήσω ή μέχρι τότε θα συνεχίσω να το κάνω αυτό. Βέβαια στην πορεία βλέπω πως ανταμείβομαι από αυτά που κάνω και μου δίνει κίνητρο να συνεχίσω»(Μαρία, 27 ετών).

Ωστόσο τρεις από τις αθλούμενες ανέφεραν πως περιστασιακά αμφιβάλλουν για την επιλογή τους ή προβληματίζονται για τη διάρκεια της αγωνιστικής τους πορείας. Η κάθε μία εξέφρασε τους δικούς της προσωπικούς λόγους. Για παράδειγμα, η Εύα δήλωσε πως σκέφτεται να μειώσει τις προπονήσεις της, με σκοπό να απελευθερώσει χρόνο από την καθημερινότητα της για να επενδύσει και σε άλλους τομείς της προσωπικής ζωής, όπως η οικογένεια: «Κάποιες άλλες φορές αναλογίζομαι πως οι προπονήσεις μου διαρκούν πολλές ώρες και έτσι χάνω πολύ



χρόνο από την καθημερινότητά μου. Σκέφτομαι μήπως το μειώσω γιατί τα χρόνια περνούν, είμαι 33 ετών και κάποια στιγμή πρέπει να κάνω και οικογένεια και να δώσω χρόνο και σε άλλα πράγματα στη ζωή μου». Η Νικόλ τόνισε πως δεν ξέρει με βεβαιότητα, αν το CrossFit θα συμπεριλαμβάνεται στα μελλοντικά της πλάνα, εξαιτίας των τραυματισμών που έχει αντιμετωπίσει: «Δεν ξέρω σίγουρα, γιατί έχει πολλούς τραυματισμούς. Στο αγωνιστικό η καταπόνηση είναι μεγάλη. Κάθε μέρα προπόνηση με βάρη και ενόργανη, για πολλές ώρες, σε καταπονεί. Ήδη έχω αποκτήσει κάποιες τενοντίτιδες στους ώμους, όπως και άλλοι συναθλητές μου. Έχω πάθει και ρήξη στον υπερακάνθιο. Δυστυχώς, έχεις ταβάνι το αγωνιστικό CrossFit. Έτσι πιστεύω. Μπορεί να λένε όλοι ότι το CrossFit είναι ο πιο λειτουργικός και ολοκληρωμένος τρόπος άσκησης, αλλά αν ασχολείσαι αγωνιστικά και καταπονείσαι, το παρακάνεις. Δεν το παραδέχονται όλοι, αλλά θεωρώ πως έτσι είναι». Η Ελίνα ανέφερε πως συχνά αμφιβάλλει για την επιλογή της παρά τις συνεχείς διακρίσεις της, καθώς αισθάνεται πως η εικόνα του σώματος της δεν συμβαδίζει με τα κοινωνικά στερεότυπα: «...ναι, αμφιβάλλω συνέχεια, ειδικά όσο αφορά το σώμα μου. Σε αυτό φταίνε τα στερεότυπα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ειδικά, στο διαδίκτυο προβάλλονται ως ιδανικά τα σώματα των γυναικών που κάνουν πιλάτες, ξέρεις τα λεπτοκαμωμένα, τα οποία φαίνονται πολύ αδύνατα και οι κινήσεις τους είναι λεπτεπίλεπτες και χαριτωμένες. Κάποιες φορές που μπορεί να μην είμαι και στα καλύτερα μου αυτό με ρίχνει λίγο, γιατί εγώ απέχω από την συγκεκριμένη εικόνα».

#### **4.6.1. ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ**

Στη συνέχεια οι αθλούμενες ρωτήθηκαν, αν θεωρούν πως έχουν εκπληρωθεί οι προσδοκίες τους μέσα από τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης, και ποιοι είναι οι μελλοντικοί τους στόχοι. Όλες οι συμμετέχουσες δήλωσαν πως είναι μεν ευχαριστημένες από τις διακρίσεις τους και τις επιδόσεις τους, ωστόσο τόνισαν πως πάντα θα θέτουν νέους στόχους για καλύτερες διακρίσεις σε παγκόσμιο και τοπικό επίπεδο και θα συνεχίσουν να προσπαθούν, όσο εκείνες κρίνουν πως είναι εφικτό:

«Ιδανικά, θα ήθελα να πάρω μέρος σε αγώνες του εξωτερικού για να βιώσω την εμπειρία. Παρ' όλα αυτά για την ηλικία μου έχω καταφέρει πράγματα στα συγκεκριμένα αθλήματα και αυτό μου δίνει ικανοποίηση»(Ελίνα, 19 ετών). Επίσης, ακόμα δύο αθλούμενες δήλωσαν την επιθυμία για συμμετοχή στον τελικό του αμερικανικού πρωταθλήματος το οποίο θεωρείται και το σπουδαιότερο στην κοινότητα. Συγκεκριμένα αναφέρουν: «Κοίτα, η περσινή χρονιά ήταν αρκετά καλή και πέτυχα κάποιους στόχους, όπως το να κερδίσω το πρωτάθλημα της Σερβίας και της Αλβανίας. Ήταν σημαντικές νίκες για εμένα και με καλά χρηματικά έπαθλα. Ωστόσο, ακόμα υπάρχουν πολλά πράγματα που θέλω να κάνω. Στα μελλοντικά μου σχέδια θέλω να καταφέρω να προκριθώ στα ημιτελικά της Αμερικής... Πρέπει να προπονηθώ περισσότερο για να βελτιώσω κάποιες παραμέτρους. Θεωρώ πως αν το κάνω θα καταφέρω τα επόμενα χρόνια να προκριθώ σε καλύτερες θέσεις στο πρωτάθλημα της Αμερικής το οποίο για την κοινότητα του CrossFit είναι το σημαντικότερο και το σπουδαιότερο»(Χρυσάνθη, 21 ετών), «Σίγουρα, ακόμα δεν έχω φτάσει στους στόχους μου. Σκοπός μου είναι στο μέλλον να καταφέρω να προκριθώ στους αγώνες της Αμερικής... Στα άμεσα πλάνα μου είναι να συμμετέχω ξανά στο αθηναϊκό πρωτάθλημα τον Μάιο (Athens Throwdown)και του χρόνου σε κάποιο ευρωπαϊκό πρωτάθλημα»(Μαρία, 27 ετών).

#### **4.6.2 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ**

Μέσα από τις συνεντεύξεις, όλες οι συμμετέχουσες εξέφρασαν την άποψη τους, σχετικά με τα κοινωνικά στερεότυπα και έθιξαν θέματα περί θηλυκότητας. Αναλυτικότερα, περιέγραψαν οι ίδιες τα δικά τους συναισθήματα, πώς αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους, πώς διαχειρίζονται τις απόψεις του κοινωνικού περίγυρου, καθώς και την γενικότερη αντίληψη που έχουν πλέον αποκτήσει σχετικά με την εμφάνιση της γυναίκας. Όλες οι αθλούμενες ρωτήθηκαν στο τέλος, αν θα ήθελαν να προσθέσουν κάτι, σχετικά με τα θέματα που συζητήθηκαν και έτσι μας

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

δόθηκε αφορμή να συλλεχθούν επιπλέον πληροφορίες. Στις παρακάτω αναφορές περιγράφονται συνοπτικά οι θέσεις των οκτώ γυναικών, οι οποίες εξέφρασαν ελεύθερα τα συναισθήματα και τις προσωπικές τους απόψεις

Η πρώτη αθλούμενη, η Μαρία, γυμνάστρια στο επάγγελμα, αναφέρει πως η μυώδης εμφάνιση δίνει κύρος στον χώρο εργασίας της και εμπνέει σεβασμό τόσο στα γυναικεία, αλλά και στα ανδρικά μέλη: «Από προσωπική μου πείρα έχω παρατηρήσει ότι πολλοί πελάτες, όταν παρατηρούν ότι μια γυμνάστρια έχει ένα σώμα αδύνατο, όπως μιας χορεύτριας, μπορεί να υποτιμήσουν τις γνώσεις της και έχω ακούσει σχόλια όπως: «Αυτή δεν ξέρει να μας γυμνάσει».

Την ίδια άποψη εξέφρασε και η δεύτερη αθλούμενη, η Κάτια, επίσης γυμνάστρια στο επάγγελμα, η οποία δηλώνει πως ένας προπονητής για να εμπνέει και να «κερδίζει» τους πελάτες του πρέπει να έχει και την ανάλογη εμφάνιση: «Όταν βλέπεις έναν γυμναστή να έχει ένα μυώδες σώμα, σου εμπνέει εμπιστοσύνη και στο επάγγελμά μας αποτελεί και έναν τρόπο να προσελκύσεις πελάτες. Ακόμα και εγώ, όταν ήθελα συμβουλές άσκησης απευθυνόμουν σε άτομα που με ενέπνεαν με τον τρόπο ζωής του, τις επιδόσεις τους και την εμφάνισή τους...». Οι συγκεκριμένες γυναίκες τόνισαν πως η μυώδης εμφάνιση τους είναι κάτι που επιθυμούν, όχι μόνο για την δική τους προσωπική ευχαρίστηση, αλλά γιατί το θεωρούν απαραίτητο για τη δουλειά τους. Στην συγκεκριμένη διαπίστωση βρίσκει εφαρμογή η θεωρία του Μπουρντιέ, που αναφέρθηκε σε προηγούμενη ενότητα, σχετικά με τη συσσώρευση κεφαλαίου, καθώς η μυώδης εμφάνιση βοηθά στην διάκριση του ατόμου στο συγκεκριμένο πεδίο που αποτελεί και την επαγγελματική του απασχόληση.

Η τρίτη αθλούμενη, η Νικόλ, συμπλήρωσε τις απαντήσεις της, εκφράζοντας την άποψη πως της αρέσει αυτό που κάνει, δεν κατακρίνει κανένα τύπο σώματος είτε αδύνατο, είτε υπέρβαρο, είτε υπερβολικά μυώδη και επιθυμεί προς το παρόν το δικό της σώμα να είναι αρκετά μυώδες, χωρίς να αποκλείει στο μέλλον ότι αυτό μπορεί να αλλάξει λόγω διαφόρων παραγόντων όπως τραυματισμών, υποχρεώσεων κ.α. Επίσης,

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

τονίζει πως τα πρότυπα ξεκινούν από την οικογένεια και είναι αυτά που διαμορφώνουν τις επιλογές μας μετέπειτα: «Επίσης, πιστεύω πως ο τρόπος που επιλέγει κανείς το είδος άσκησης που κάνει, εξαρτάται και από το δικό του κοινωνικό και οικογενειακό περιβάλλον. Αν η οικογένεια θεωρεί πως πρέπει να είσαι αδύνατη και να μην τρως πολύ, ενδεχομένως να έχεις την ίδια αντίληψη. Αν οι γονείς σου είναι αρσιβαρίστες, είναι πιο πιθανό να ασχοληθείς με τέτοιοι είδους αθλήματα. Οπότε, πολλές απόψεις διαμορφώνονται και από το κοινωνικό περιβάλλον».

Η τέταρτη συμμετέχουσα, η Χρυσάνθη, τονίζει κατηγορηματικά πως το υπερβολικά μυώδες σώμα είναι προσόν, αποτελεί δύσκολο έργο και επίτευγμα για όποιον το καταφέρει. Αδιαφορεί για τις απόψεις του κοινωνικού περίγυρου και δηλώνει πως δεν την αγγίζουν τα αρνητικά σχόλια: «Αν σου αρέσει να είσαι υπερβολικά γυμνασμένη, κάνε το, και μη δίνεις αναφορά σε κανέναν. Το γυμνασμένο, το θεωρώ ωραίο και είναι ένα θετικό προσόν, όχι αρνητικό... Ότι και να σου πούνε πάντως δεν έχει σημασία, δε χρειάζεσαι την συγκατάθεσή κανενός για να διαμορφώσεις το σώμα που θέλεις».

Η πέμπτη συμμετέχουσα, η Ελίνα, ανέφερε πως η θηλυκότητα είναι κάτι που πηγάζει εκ των έσω και εξαρτάται από την κάθε γυναίκα πως θέλει να την εκφράσει : «Θα ήθελα να σχολιάσω κάτι σχετικά με το θέμα της θηλυκότητας που θίξαμε. Είναι γεγονός πως μεγαλύτερη σημασία έχει το πώς μια γυναίκα προβάλλει τον εαυτό της ανεξάρτητα από την εμφάνισή της. Αναλυτικότερα, μία γυναίκα μπορεί να είναι πολύ μυώδης και ογκώδης, αλλά να αισθάνεται θηλυκή και να ντύνεται και να φέρεται με τέτοιο τρόπο που να ενισχύει την σεξουαλικότητά της και να είναι ελκυστική. Αντίθετα, παρατηρώ πως άλλες μυώδεις γυναίκες ντύνονται με αντρικά ρούχα και συμπεριφέρονται με τρόπο που θυμίζουν αντρικές συμπεριφορές. Θεωρώ ότι το γυμνασμένο σώμα δεν αποτελεί το αποκλειστικό στοιχείο που καθορίζει τη θηλυκότητα και την αρρενωπότητα, αλλά το πώς το άτομο αντιλαμβάνεται το σώμα του , πώς το χρησιμοποιεί και πώς το προβάλλει».

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

Η έκτη αθλούμενη, η Δήμητρα, επισημαίνει πως ακόμη και τα αρνητικά σχόλια που δέχεται σχετικά με το σώμα της, για παράδειγμα, σχόλια που παρομοιάζουν το σώμα της με ανδρικό ή δηλώνουν δυσαρέσκεια, τα δέχεται και τα αντιλαμβάνεται με θετικό τρόπο, καθώς θεωρεί πως αναγνωρίζεται ο κόπος της και ξεχωρίζει από το συνηθισμένο: «Αυτά τα σχόλια δείχνουν ότι έχω κάνει καλή δουλειά για να τα λένε. Αντιλαμβάνομαι πως πιάνει τόπο ο κόπος μου, δηλαδή πως το σώμα μου ξεχωρίζει. Σαν άποψη πάντως το δέχομαι. Όπως και εμένα δεν μου αρέσει το αδύνατο γυναικείο σώμα, έτσι και σε μία γυναίκα μπορεί να μην της αρέσει το μυώδες. Βέβαια, ο τρόπος που το λες και το εκφράζεις πρέπει να είναι ευγενικός και να μη γίνεται με αγένεια, να μη σε προσβάλλει... πάντως είναι κάτι που δεν μετανιώνω ποτέ θα το επέλεγα ξανά και ξανά. Μου δίνει τέτοια αυτοπεποίθηση και δύναμη αυτό που κάνω, που δε θα ήθελα να επιλέξω τίποτα άλλο. Αντιθέτως, συχνά λέω στον εαυτό μου πως η ενασχόληση με τα συγκεκριμένα αθλήματα (εννοώντας CrossFit και άρση βαρών) και η μυώδης μου εμφάνιση ήταν οι πιο σωστές επιλογές για εμένα».

Η έβδομη στη σειρά, η Νέλλη, δηλώνει πως η ενασχόληση με τη λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεται και της έδωσε αυτοπεποίθηση, αλλά και την ικανότητα να ξεπεράσει διάφορες διατροφικές διαταραχές που αντιμετώπιζε στο παρελθόν. Το μυώδες σώμα αποτελεί και για εκείνη προσόν, καθώς μέσα από αυτό εκφράζεται η προσπάθειά της. Οι φίλοι της και ο κοινωνικός της περίγυρος δεν κατανοεί απόλυτα την σημασία που έχει για εκείνη το CrossFit, ενώ δηλώνει πως οι άνδρες που δεν ανήκουν στην κοινότητα του αισθάνονται μειονεκτικά απέναντι στις μυώδεις γυναίκες, με αποτέλεσμα να της απορρίπτουν ή να τις κρίνουν αρνητικά: «Αν ο άλλος έχει την ίδια τρέλα με εμένα, τότε θα μπορεί να σε καταλάβει. Γενικότερα, παρατηρώ πως οι άνδρες που δεν ασχολούνται με τη γυμναστική, δε σε θαυμάζουν, ούτε προτιμούν τις πολύ γυμνασμένες γυναίκες. Πιθανόν να αισθάνονται και μειονεκτικά. Σχετικά με τις σχέσεις μου θα έλεγα πως πάντα επέλεγα άνδρες που ασχολούνται με το CrossFit. Δεν μου αρέσει να είμαι με έναν άνδρα ο οποίος είναι πιο αδύναμος από εμένα.

Επίσης, θέλω να καταλαβαίνει και τον τρόπο που σκέφτομαι, πόσο σημαντική είναι η γυμναστική για εμένα και πως η προπόνηση είναι η προτεραιότητά μου».

Τέλος η όγδοη αθλούμενη, η Εύα, τονίζει πως οι μικρότερες ηλικίες είναι ευάλωτες στα κοινωνικά στερεότυπα και στα πρότυπα που προβάλλονται μέσω των διαφημίσεων και του διαδικτύου. Σε μικρότερη ηλικία δηλώνει πως και εκείνη επηρεαζόταν, αλλά πλέον αναφέρει πως έχει επίγνωση των επιλογών της, ξέρει πώς θέλει να είναι το σώμα της και γιατί επιλέγει το CrossFit: «Θεωρώ ότι οι μικρές ηλικίες επηρεάζονται πολύ από τα κοινωνικά στερεότυπα. Τα μικρά κορίτσια έχουν ως ιδανικό σώμα ένα κορμί το οποίο μπορεί να έχει φτιαχτεί από επεμβάσεις. Δεν θεωρώ ότι είναι σωστό αυτό. Πρέπει να προσπαθείς να φτιάχνεις το σώμα σου στην καλύτερη εκδοχή του με φυσικούς τρόπους, όπως με σωστή διατροφή και άσκηση.. Δεν έχουν όλα τα σώματα την ίδια δυναμική. Ένα σώμα μπορεί να έχει την τάση να «φουσκώνει στα πόδια ή στην πλάτη». Έχει μεγάλη σημασία πως εκλαμβάνεις το σώμα σου. Στο CrossFit σωματότυπα με κοντά άκρα τα οποία δεν είναι ιδιαίτερα αδύνατα, ευδοκιμούν πολύ. Αντί να απογοητεύεσαι που το σώμα σου έχει αυτή την τάση, εκμεταλλεύσου το για να πετύχεις κάτι καλό! Αν δε θες είναι δεκτό, αλλά θεωρώ πως μέσα από τη γυμναστική μπορείς να αλλάξεις ως ένα βαθμό το σώμα σου, με σκοπό να σου αρέσει. Επίσης, θεωρώ πως οτιδήποτε κάνεις πρέπει να σκέφτεσαι πρώτα τι αρέσει σε εσένα και μετά στους άλλους».

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

### 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το CrossFit αποτελεί ένα νεοεισερχόμενο είδος άσκησης που εμφανίστηκε τον 21<sup>ο</sup> αιώνα, το οποίο ανέπτυξε ραγδαία την δημοτικότητά του και απέκτησε σημαντική εμπορική αξία στον χώρο του αθλητισμού. Το CrossFit δεν αποτελεί

απλώς ένα νέο είδος εκγύμνασης, αλλά και μία ιδέα, ένα σύνολο απόψεων που τείνει να προβάλλει νέα πρότυπα από τα συνηθισμένα και να προάγει έναν διαφορετικό τρόπο ζωής.

Μέσα από τις θεωρίες του Φουκώ υποστηρίχθηκε, στη συγκεκριμένη εργασία, πως το CrossFit αποτελεί παράδειγμα βιοπολιτικής, το οποίο συμβάλλει στην διαμόρφωση των απόψεων των πολιτών, αλλά και στην αλλαγή της συμπεριφοράς τους, με σκοπό να αποκτήσουν μία δραστήρια καθημερινότητα, να δοκιμάσουν τα όριά τους μέσα από την εξαντλητική προπόνηση και τη στρατιωτική πειθαρχία της συγκεκριμένης μεθόδου, καθώς και να βελτιώσουν την «υγεία» τους και την μυϊκότητά τους (Rail & Harvey, 1995). Σύμφωνα με την θεωρία της «βιοεξουσίας» (εξουσία επί της ζωής) του Φουκώ το σώμα με μία σειρά από πειθαρχικές τεχνικές, εκγυμνάζεται, ενδυναμώνεται, αυξάνει την ικανότητα και τη χρησιμότητά του και μετατρέπεται σε ένα πειθαρχημένο σώμα ενταγμένο σε συστήματα ελέγχου (σχολείο, στρατόναος, φυλακή). Παράδειγμα πειθαρχικού μηχανισμού αποτελεί και το CrossFit, το οποίο μετασχηματίζει το ανθρώπινο σώμα υποβάλλοντας το σε κανόνες, με σκοπό να βελτιώσει τις επιδόσεις του και να γίνει πιο ανταγωνιστικό στην συγκεκριμένη κοινότητα (Rail & Harvey, 1995).

Σε αντίθεση με τα ισχύοντα κοινωνικά στερεότυπα, η συγκεκριμένη μέθοδος άσκησης προβάλλει με διαφορετικό τρόπο το γυναικείο σώμα. Ενώ το «θηλυκό» σώμα που προβάλλεται ως ιδανικό, θεωρείται το αδύνατο, καμπυλώδες, χωρίς έντονη μυϊκότητα, στο CrossFit, το ιδανικό σώμα είναι αυτό που προσφέρει επιδόσεις και είναι ικανό να υποστηρίξει απαιτητικές δραστηριότητες όπως την άρση βάρους, αναρριχήσεις, ασκήσεις ενόργανης, καρδιαγγειακές κλπ. Το σώμα αυτό, είτε αναφερόμαστε σε ανδρικό ή γυναικείο, συνεπάγεται έντονη μυϊκότητα, η οποία έρχεται αδιαμφισβήτητα από τη συστηματική προπόνηση και τη διατροφή των αθλουμένων που ασχολούνται, κυρίως αγωνιστικά, με το αναφερόμενο είδος άσκησης.



Σύμφωνα με τις έρευνες των Yaniga (2018), Podmore και Ogle (2018), Gipson et al (2022) και Dimuzio (2019) το CrossFit επηρεάζει την αντίληψη των γυναικών αναφορικά με το ιδανικό γυναικείο σώμα. Συγκεκριμένα, οι αθλούμενες που δεν ασχολούνται ωστόσο σε αγωνιστικό βαθμό, δήλωσαν πως δε θεωρούν πλέον ως επιθυμητό το σώμα που προβάλλεται από τα κοινωνικά στερεότυπα και τις διαφημίσεις, αλλά εκείνο που χαρακτηρίζεται από μυϊκότητα, όχι όμως έντονη. Οι απόψεις των γυναικών, που ασχολούνται αγωνιστικά, διαφέρουν από εκείνες που το έχουν επιλέξει ως έναν τρόπο απλής εκγύμνασης ή απασχόλησης. Οι παραπάνω έρευνες ανέφεραν πως οι γυναίκες αισθάνονται ικανοποιημένες από τις επιδόσεις τους και πως η λειτουργική προπόνηση δρα με θετικό τρόπο στη διαμόρφωση της ψυχολογίας τους και της αυτοεικόνας τους. Ωστόσο, οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αγώνες, πιθανόν, να επιδιώκουν ένα αρκετά πιο μυώδες σώμα και μία καθημερινότητα με περισσότερες προπονήσεις και ειδική διατροφή που θα τους δώσει τη διάκριση και την επίδοση που επιθυμούν. Στην συγκεκριμένη περίπτωση βρίσκουν εφαρμογή οι θεωρίες του Μπουρντιέ, καθώς οι γυναίκες επιδιώκουν να αποκτήσουν κύρος και αξία με έναν τρόπο που διαφοροποιείται αρκετά από τα ισχύοντα πρότυπα θηλυκότητας εστιάζοντας στη δύναμη και στην έντονη μυϊκότητα.

Στην παρούσα έρευνα οι αθλούμενες που συμμετείχαν ήταν στο σύνολο οκτώ και ασχολούνταν με το CrossFit αγωνιστικά, ενώ όλες είχαν προηγουμένως επαφή με κάποια μορφή άθλησης. Η διάρκεια ενασχόλησης κυμαινόταν από τρία έως έξι έτη και οι τέσσερις από τις οκτώ αθλούμενες ήταν γυμνάστριες στο επάγγελμα. Φαίνεται πως μία γυναίκα γυμνάστρια ενδέχεται να είναι περισσότερο πρόθυμη να επιλέξει την αγωνιστική μορφή της μεθόδου CrossFit, με ότι αλλαγές συνεπάγεται στην εμφάνισή της, καθώς η νοοτροπία της διαμορφώνεται από τις σπουδές της και από τον χώρο εργασίας της, παράγοντες που καθορίζουν το πώς αντιλαμβάνεται το σώμα της. Συγκεκριμένα δύο από τις γυμνάστριες τόνισαν πως κάποια επαγγέλματα πρέπει να συνοδεύονται και από την ανάλογη εμφάνιση. Ένα μυώδες σώμα αποτελεί «προϊόν» προς πώληση και εμπνέει εμπιστοσύνη στον πελάτη, ειδικότερα όταν παρατηρεί πως



ο προπονητής/τρια του, όχι μόνο γυμνάζεται, αλλά αποτελεί για εκείνον πρότυπο μέσω της εμφάνισης και των επιδόσεών του.

Η παρούσα έρευνα έρχεται να συναντηθεί με αυτές που υποστηρίζουν ότι η μέθοδος της λειτουργικής προπόνησης ενισχύει σε σημαντικό βαθμό την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση των γυναικών που ασχολούνται με αυτό, διότι η εκμάθηση δύσκολων δεξιοτήτων και η ανταπόκριση σε απαιτητικά αγωνίσματα προσφέρει ικανοποίηση και επιθυμία για συνεχή προσπάθεια (Coyne, Woodruff 2020: 1320). Από προσωπική πείρα, αυτός είναι και ένας από τους λόγους, που τα άτομα που ασχολούνται με το CrossFit «εθίζονται» με αυτό. Όπως αναφέρουν και οι μαρτυρίες των γυναικών, η ποικιλία σε δραστηριότητες που διαθέτει το συγκεκριμένο είδος άσκησης, σε συνδυασμό με τα συναισθήματα που τους προσφέρει η υπερνίκηση των διαφόρων εμποδίων, καθώς και η προοδευτική προσωπική βελτίωση, αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες που τις ωθεί να επιθυμούν να γυμνάζονται αποκλειστικά με αυτό (Coyne, Woodruff 2020: 1320).

Οι κυριότεροι λόγοι που επέλεξαν τη μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης ως τρόπο άσκησης ήταν η αναζήτηση νέων και διαφορετικών μεθόδων εκγύμνασης πέραν των μονότονων κλασσικών, αλλά και η επιθυμία να δοκιμάσουν τις ικανότητές τους και να αλλάξουν το σώμα τους.

Οι τέσσερις από τις αθλούμενες σχολίασαν πως πριν την ενασχόληση τους με την μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης, είχαν διαφορετική αντίληψη για το ιδανικό γυναικείο σώμα, καθώς δήλωναν επηρεασμένες από τα κοινωνικά στερεότυπα. Ωστόσο, δύο από αυτές θεωρούσαν ανέκαθεν το αρκετά μυώδες σώμα, ως ιδανικό για εκείνες. Οι υπόλοιπες δύο δεν εξέφρασαν κάποια άποψη, αναφέροντας πως δεν είχαν ποτέ κατά νου κάποια συγκεκριμένη εικόνα σώματος ως ιδανική.

Όλες οι συμμετέχουσες δήλωσαν πως η εν σώματι αντίληψή τους και η αυτοεικόνα τους άλλαξε στην πορεία ενασχόλησης με το CrossFit. Κοινό σημείο σε

όλες τις δηλώσεις ήταν πως η αλλαγή στο σώμα τους συνεπάγεται δύναμη και καλύτερη επίδοση, κάτι το οποίο οδηγεί στην απόκτηση νέων δεξιοτήτων, στην άρση βαρύτερων φορτίων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησής τους. Από τις απόψεις τους παρατηρήθηκε πως το μυώδες σώμα αποτελεί προνόμιο για εκείνες, θεωρούν πως ξεχωρίζουν από τη μέση γυναίκα, καθώς διαθέτουν εμφάνιση και ικανότητες που είναι δύσκολο να επιτευχθούν και απαιτούν θυσίες και κόπο. Ωστόσο, αυτή η διαφορά φάνηκε να αποτελεί και αιτία αμφιβολίας. Ορισμένες αθλούμενες δήλωσαν πως περιστασιακά αμφέβαλλαν για την εμφάνισή τους, καθώς τα κοινωνικά στερεότυπα παρουσιάζουν ένα διαφορετικό τύπο σώματος ως ιδανικό. Μία αθλούμενη παραδέχτηκε πως δεν είναι τόσο ικανοποιημένη από την εμφάνισή της, αλλά έχει συνειδητοποιήσει πως το σώμα της πρέπει να διαμορφώνεται με τέτοιο τρόπο που να βοηθά την επίδοσή της και όχι την εικόνα της. Η αγάπη τους για τον συγκεκριμένο τρόπο άθλησης και η επιθυμία για επίδοση φαίνεται πως υπερνικά οποιαδήποτε άποψη περί εικόνας και σώματος. Σε γενικές γραμμές, οι αθλούμενες δήλωσαν ικανοποιημένες από την εμφάνισή τους παρά τις όποιες περιστασιακές αμφιβολίες.

Πάντως, μέσα από τις συζητήσεις παρατηρήθηκε πως θίγοντας ένα τόσο λεπτό ζήτημα δεν ήταν εύκολο να εκμαιευτεί η απόλυτη αλήθεια από εκείνες. Δημιουργήθηκε η εντύπωση πως σε μερικές περιπτώσεις, οι περιγραφές των εμπειριών τους παρουσιάζονταν ωραιοποιημένες. Η αμηχανία που μπορεί να συνόδευε τις απαντήσεις σε ερωτήσεις που αφορούσαν την εμφάνισή τους, πιθανόν να εμπόδιζε την εκμυστήρευση των βαθύτερων συναισθημάτων σχετικά με την εικόνα τους. Φαίνεται λογικό όταν θίγονται τέτοια ζητήματα, ο συνομιλητής να επιδιώκει μία μορφή άμυνας με σκοπό να μην εκτεθεί. Οι αθλούμενες διαπιστώθηκε πως δεν επιθυμούσαν να συζητούν τόσο για την εμφάνισή τους, αλλά περισσότερο για το πόσο τους αρέσει αυτό που κάνουν και για τα επιτεύγματα της προπόνησης και των αγώνων. Οι αναφορές τους, σχετικά με τις αντιλήψεις περί σώματος, ήταν συχνά

σύντομες και χρειάστηκε αρκετή συζήτηση και χρόνο για να αποσπαστούν περισσότερα στοιχεία σχετικά με τα συναισθήματα και την αντίληψή τους.

Αναφορικά με την καθημερινότητά τους όλες οι αθλούμενες προπονούνται τουλάχιστον πέντε ημέρες εβδομαδιαίως, πραγματοποιώντας και διπλές προπονήσεις μέσα στην ημέρα, στοχεύοντας στην βελτίωση διαφορετικών παραμέτρων της φυσικής κατάστασης όπως δύναμη, αντοχή κ.α. Η προπόνηση αποτελεί βασικό στοιχείο στην καθημερινή τους ρουτίνα, η οποία πρέπει να ενταχθεί μέσα στο πρόγραμμα των υποχρεώσεών τους. Τα διατροφικά τους γεύματα, τα οποία είναι κατά μέσο όρο πέντε, είναι απαραίτητα για την απόδοσή τους και την κάλυψη των ενεργειακών τους αναγκών. Περιλαμβάνουν αρκετούς υδατάνθρακες και πρωτεΐνη, ενώ χρησιμοποιούνται και συμπληρώματα διατροφής για την πλήρη κάλυψη των απαραίτητων στοιχείων και την επιπλέον ενίσχυση της επίδοσής τους. Η προπόνηση και η διατροφή τους αποτελούν θεμελιώδη στοιχεία για την απόκτηση ενός ιδιαίτερα μυώδους σώματος το οποίο αποτελεί και ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των γυναικών αυτών.

Οι σχέσεις με τους άνδρες συναθλητές παρουσιάζουν ποικιλία. Σε κάποιες περιπτώσεις γίνεται εμφανής ένας “υποβόσκων” ανταγωνισμός και μια προσπάθεια υποβάθμισης των γυναικείων επιδόσεων. Άλλοτε πάλι φαίνεται να υπάρχει υποστήριξη και θετική διάθεση. Επιπλέον σύμφωνα με τις αναφορές των συμμετεχουσών, αλλά και από προσωπική εμπειρία του συγγραφέα, οι άνδρες που δεν ανήκουν στην κοινότητα του CrossFit, πιθανόν να αντιμετωπίζουν και να αντιλαμβάνονται διαφορετικά τις γυναίκες που ασχολούνται αγωνιστικά με τη μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης. Συγκεκριμένα, οι επιδόσεις τους, σχετικά με την άρση των φορτίων που είναι ικανές να σηκώσουν, είναι σημαντικά υψηλότερες από εκείνες των ανδρών που δε γυμνάζονται ή δεν ασχολούνται συστηματικά με κάποιο παρεμφερή τρόπο άσκησης. Η ικανότητα αυτή, σε συνδυασμό με τη μυώδη τους εμφάνιση, αποτελεί μία άγνωστη εικόνα για εκείνους, που προκαλεί εντυπώσεις και

πιθανόν δε συμβαδίζει με τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τη θηλυκότητα στις γυναίκες, αναφορικά με την εμφάνιση και την συμπεριφορά τους. Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με τα σχόλια των γυναικών δεν επισημάνθηκαν ιδιαίτερα προβλήματα με τις σχέσεις με το ανδρικό φύλο, αντιθέτως δύο από τις αθλούμενες δήλωσαν πως οι συμπεριφορές ορισμένων γυναικών, απέναντι στις γυναίκες που ασχολούνται με το αγωνιστικό CrossFit, ήταν πολύ πιο επικριτικές. Συγκεκριμένα, ανέφεραν πως έχουν υποστεί αγένεια και κακεντρέχεια, ενώ δεν έχουν ακούσει αντίστοιχα σχόλια από άνδρες.

Σχετικά με τις ενδοοικογενειακές σχέσεις και απόψεις, οι αθλούμενες αναφέρουν πως η οικογένειά τους δε γνώριζε τη μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης και ούτε στήριζε αρχικά την επιλογή τους. Η αλλαγή της εμφάνισής τους ήταν κάτι που προβλημάτιζε τους γονείς και τα μέλη της οικογένειας των γυναικών, καθώς η εικόνα τους προκαλούσε προβληματισμούς αναφορικά με τη θηλυκότητά τους. Στην πορεία κάποιες από τις οικογένειες αναγνώρισαν την προσπάθεια των παιδιών τους και αισθάνθηκαν περηφάνια και ευχαρίστηση για τις διακρίσεις τους. Φαίνεται πως με το πέρασμα του χρόνου αποδέχτηκαν την επιλογή των κοριτσιών τους, εφόσον παρατηρούσαν πως το CrossFit τους προκαλούσε ευχάριστα συναισθήματα. Ωστόσο, σε τρεις περιπτώσεις αθλουμένων φαίνεται πως οι οικογένειες τους δεν στήριζαν και δεν αποδέχθηκαν ποτέ τη συγκεκριμένη επιλογή άθλησης.

Η εμφάνιση των γυναικών προκαλεί θετικές, αλλά και αρνητικές εντυπώσεις στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Παρατηρείται έντονος θαυμασμός για τις επιδόσεις και τη μυώδη εμφάνισή τους, ωστόσο αναφέρονται περιπτώσεις απαξιωτικών σχολίων από γυναίκες και άνδρες που δεν ανήκουν στον χώρο του CrossFit. Σύμφωνα με τα σχόλια που διατυπώθηκαν στις συνεντεύξεις οι φίλοι/λες των συμμετεχουσών εκφράζουν την υποστήριξη τους με θετικό τρόπο τις περισσότερες φορές, αλλά σημειώθηκαν και περιστατικά με διάφορα άτομα του

ευρύτερου κοινωνικού περίγυρου που εξέφρασαν δυσαρέσκεια για την εμφάνισή τους και για την επιλογή τους να αθλούνται με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης.

Στην πορεία ενασχόλησης, με τη μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης, η πλειοψηφία των γυναικών δήλωσε πως δεν είχε σοβαρές αμφιβολίες και διλήμματα σχετικά με τη συγκεκριμένη επιλογή, αντιθέτως το CrossFit είναι κάτι που τους δίνει όχι μόνο σωματική, αλλά και ψυχική δύναμη, αυτοπεποίθηση, κίνητρα και ικανοποίηση. Ωστόσο, τρεις από τις αθλούμενες ανέφεραν πως είχαν ενδοιασμούς για τους δικούς τους λόγους η κάθε μία. Η πρώτη ανέφερε πως οι προπονήσεις δεσμεύουν σημαντικό μέρος από την καθημερινότητά της, γεγονός που την εμποδίζει να ασχοληθεί με την προσωπική της ζωή. Η δεύτερη τόνισε πως οι απαιτητικές προπονήσεις και η συνεχής συμμετοχή σε αγώνες καταπονούν το σώμα και οδηγούν σε τραυματισμούς, κάτι το οποίο την προβληματίζει για το μελλοντικό διάστημα ενασχόλησής της. Η τελευταία ανέφερε πως περιστασιακά αμφιβάλλει για την εμφάνιση του σώματός της, καθώς δεν ανταποκρίνεται στην εικόνα που φανταζόταν για τον εαυτό της και για το ιδανικό γυναικείο σώμα. Ωστόσο, οι επιδόσεις της και η αγάπη της για αυτό που κάνει υπερνικά τη συγκεκριμένη αρνητική σκέψη.

Σε γενικές γραμμές οι αθλούμενες δήλωσαν ευχαριστημένες από την αγωνιστική τους πορεία, ενώ κάποιες από αυτές εξέφρασαν την επιθυμία για επιπλέον επιδόσεις, με σημαντικότερες διακρίσεις εντός και εκτός Ελλάδος. Βάσει των οκτώ συνεντεύξεων, εξάγονται τα συμπεράσματα πως οι λόγοι που επιλέγουν αυτές οι γυναίκες τον συγκεκριμένο τρόπο προπόνησης είναι η ποικιλία των διαφόρων δραστηριοτήτων που κάνει το «άθλημα» ενδιαφέρον και ευχάριστο, καθώς και το αίσθημα της ικανοποίησης που δέχονται, όταν συνειδητοποιούν πως το γυναικείο σώμα είναι ικανό να καταφέρει επιδόσεις που δε θεωρούνταν δυνατές. Επιπλέον, το μυώδες σώμα που προκύπτει μέσα από τη συστηματική επαφή και προσπάθεια, αποτελεί προσόν για εκείνες και ένδειξη του μόχθου τους.

Κάθε αθλούμενη εκφράζει μέσα από το σώμα της τις δικές της αξίες και αντιλαμβάνεται τη θηλυκότητά της με μοναδικό τρόπο. Η ενσώματη αντίληψη των γυναικών παρουσιάζει κάποια κοινά στοιχεία, όπως το αίσθημα αυτοπεποίθησης που τους δίνει το σώμα τους, η αίσθηση πως διαφέρουν από τη μέση «αδύναμη» γυναίκα, αλλά και κάποια προσωπικά στοιχεία, τα οποία ενισχύουν την αυτοεικόνα τους και συμβάλλουν θετικά στον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Παραδείγματα αποτελούν η εμπιστοσύνη που εμπνέει το σώμα τους στο χώρο εργασίας τους, η καταπολέμηση διάφορων διατροφικών διαταραχών και η μετατροπή ενός ασθενικού σώματος σε μυώδες. Ακόμα, η αίσθηση της απόκτησης ενός ξεχωριστού χαρακτηριστικού, στην προκειμένη περίπτωση του μυώδους σώματος, είναι δύσκολο να δημιουργηθεί, αποτελεί «παράσημο» του μόχθου και της προσπάθειας και δεν είναι εφικτό να στερηθεί ή να κλαπεί από κανέναν. Τέλος, όπως επισημαίνει και μία από τις αθλούμενες η συμπεριφορά και ο τρόπος που αντιλαμβάνεται η γυναίκα τον εαυτό της ορίζει τη θηλυκότητά της και όχι τόσο η εμφάνισή της.

## 5.1.ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Η παρούσα έρευνα στηρίχθηκε σε συγκεκριμένα ερευνητικά δεδομένα . Οι συμμετέχουσες ήταν οκτώ αθλούμενες ηλικίας 19 έως και 46 ετών, οι οποίες διέμεναν στην Αθήνα. Ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η διεξαγωγή παρόμοιας έρευνας με περισσότερες γυναίκες από διάφορες περιοχές της Ελλάδος ή και του εξωτερικού. Επιπλέον, παρόμοια έρευνα θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί και στον ανδρικό πληθυσμό που ασχολείται αγωνιστικά με την μέθοδο της λειτουργικής προπόνησης υψηλής έντασης, ώστε να εξεταστεί ο τρόπος που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και την αρσενικότητα τους μέσα από αυτή. Εξαιρετικό ενδιαφέρον θα παρουσίαζε και μία έρευνα που να αναφέρεται στο πώς αντιλαμβάνονται οι άνδρες, αθλητές και μη, τις γυναίκες που ασχολούνται με το CrossFit, καθώς στην παρούσα έρευνα δεν συμπεριλάβαμε απόψεις ανδρών, αλλά βασιστήκαμε στις δηλώσεις των γυναικών.

## 6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αναστασιάδου Φ. (2018) *Κοινωνική προέλευση και πανεπιστημιακές σπουδές: Η επιλογή των σπουδών των προπτυχιακών φοιτητών, ανάλογα με την κοινωνική τους προέλευση*, Διπλωματική εργασία, Θεσσαλονίκη, Τμήμα Επιστημών Προσχολικής Αγωγής & Εκπαίδευσης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
2. Bourdieu P. (2006 [1980]) *Η αίσθηση της πρακτικής* (μτφρ. Παραδέλλης Π.), Αθήνα, Εκδόσεις Αλεξάνδρεια,
3. Brill, P. A. (2008). Exercise your independence: functional fitness for older adults. *Journal of aging and physical activity*, 16, S88-S89.
4. Γεωργούλας Σ. (2010) *Ο αθλητισμός στην κοινωνία και η κοινωνία του αθλητισμού*, Αθήνα, Εκδόσεις Νημερτής,
5. Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., Souza, H. D. S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., ... & Serrão, J. C. (2018). CrossFit overview: systematic review and meta-analysis. *Sports medicine-open*, 4, 1-14. Διαθέσιμο στο <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-018-0124-5> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)
6. Coyne, P., & Woodruff, S. J. (2020). Examining the influence of CrossFit participation on body image, self-esteem, and eating behaviours among women. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1314-1325. Διαθέσιμο στο <https://efsupit.ro/images/stories/mai2020/Art%20183.pdf> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)
7. Dawson, M. C. (2017). CrossFit: Fitness cult or reinventive institution? *International review for the sociology of sport*, 52(3), 361-379. Διαθέσιμο στο <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1012690215591793> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)

8. Dimuzio, N. (2019). *Disciplining the Female Body through Fitness: " Women Participating in CrossFit and Perceptions of the Body"* (Master' s thesis, The University of Texas at El Paso). Διαθέσιμο στο <https://www.proquest.com/openview/7340092f9802708a15aed966de4e8bb9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)
9. Douglas, M. (1970). *Natural Symbols* (1st ed.), London, Routledge.
10. Ellison, G. T., & De Wet, T. (2018). Biological determinism. *The International Encyclopedia of Biological Anthropology*, 1-4. Διαθέσιμο στο [https://www.researchgate.net/profile/George-Ellison-2/publication/318921355\\_Biological\\_determinism/links/5ca13c0492851cf0aea566c3/Biological-determinism.pdf](https://www.researchgate.net/profile/George-Ellison-2/publication/318921355_Biological_determinism/links/5ca13c0492851cf0aea566c3/Biological-determinism.pdf) (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)
11. Gipson, C. (2022). A Qualitative Exploration of Social Media Consumption and Use Among Everyday Women Who Participate in CrossFit. *Research Directs in Health Sciences*, 2(1). Διαθέσιμο στο <https://researchdirects.com/index.php/healthsciences/article/view/25> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)
12. Gipson, C. M., Sato, S., & Burdette, T. (2018). Assessing risk factors at local CrossFit events: from participants' perspectives. *International Journal of Hospitality and Event Management*, 2(1), 1-18. Διαθέσιμο στο <https://www.inderscienceonline.com/doi/abs/10.1504/IJHEM.2018.092381> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)
13. Gomillion, S. (2017). The success of CrossFit and its implications for businesses of all types. Διαθέσιμο στο [https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3082&context=utk\\_chanhonoproj](https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3082&context=utk_chanhonoproj) (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)



14. Heywood, L. (2015). The CrossFit sensorium: Visuality, affect and immersive sport. *Paragraph*, 38(1), 20-36. Διαθέσιμο στο <https://www.euppublishing.com/doi/full/10.3366/para.2015.0144> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
15. Huang, X. (2019). Understanding Bourdieu-cultural capital and habitus. *Rev. Eur. Stud.*, 11, 45. Διαθέσιμο στο [Understanding Bourdieu - Cultural Capital and Habitus 11 Review of European Studies 2019](#) (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
16. Ilief – Martinescu, A. (2016) Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin. *US-China Foreign Language*, 14(8), 579-590. Διαθέσιμο στο <https://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/57ad40561fc1e.pdf> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
17. James, E. P., & Gill, R. (2018). Neoliberalism and the communicative labor of CrossFit. *Communication & Sport*, 6(6), 703-727. Διαθέσιμο στο <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167479517737036> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
18. Κοττάκη Ι. (2022) *Επιτελέσεις της σωματικής δύναμης στην άρση βαρών: θηλυκότητες και αρρενωπότητες σε δράση*, Διπλωματική εργασία, Αθήνα, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Διαθέσιμο στο <https://apothesis.eap.gr/archive/item/171843?lang=el> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
19. McCall, L. (1992). Does gender fit? Bourdieu, feminism, and conceptions of social order. *Theory and society*, 837-867. Διαθέσιμο στο <https://www.jstor.org/stable/657646> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)
20. Moi, T. (1991). Appropriating Bourdieu: Feminist theory and Pierre Bourdieu's sociology of culture. *New literary history*, 22(4), 1017-1049. Διαθέσιμο στο <https://www.jstor.org/stable/469077> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025)

21. Παναγιωτόπουλος Ν. (1990) Η θεωρία της πρακτικής του Pierre Bourdieu. *Επιθεώρηση Κοινωνικών Ερευνών*, 78, 32–65. Διαθέσιμο <https://doi.org/10.12681/grsr.886> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
22. Πατσαντάρας Ν. (2014) *Αθλητισμός & Κοινωνιολογική Σκέψη*, Αθήνα, Εκδόσεις Τελέθριον,
23. Πουρκός Μ. (2017) *Το σώμα ως τόπος βιωμάτων, ταυτοτήτων και κοινωνικών νοημάτων*, Αθήνα, Εκδόσεις Οκτώ,
24. Podmore, M., & Ogle, J. P. (2018). The lived experience of CrossFit as a context for the development of women's body image and appearance management practices. *Fashion and Textiles*, 5, 1-23. Διαθέσιμο στο <https://link.springer.com/article/10.1186/s40691-017-0116-y> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
25. Pope, S. (2017). *The feminization of sports fandom: A sociological study*. Routledge. Διαθέσιμο στο <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9781315689852/feminization-sports-fandom-stacey-pope> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
26. Rail, G., & Harvey, J. (1995). Body at work: Michel Foucault and the sociology of sport. *Sociology of sport journal*, 12(2), 164-179. Διαθέσιμο στο <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ssj/12/2/article-p164.xml> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
27. Σταμίρης Γ. (2012) *Εισαγωγή στην Κοινωνιολογία*, Αθήνα, Εκδόσεις Τελέθριον,
28. Sarpong, K. A. (2018). *The community of CrossFit: an ethnographic inquiry*. Διδακτορική Διατριβή, University of Toronto (Canada). Διαθέσιμο στο <https://www.proquest.com/openview/e925f7faec7c49c7351997e23b8cf412/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),

29. Spencer, D., Silva, D., DiTecco, D., & West, C. (2023) CrossFit and “Cancel Culture”: Probing Practitioners’ Responses to the “Canceling” of Greg Glassman. *Journal of Sport and Social Issues*, 47(5), 371-391. Διαθέσιμο στο <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/01937235231223986> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
30. Tittenbrun, J. (2016). Concepts of capital in Pierre Bourdieu’s theory. *Miscellanea Anthropologica et Sociologica*, 17(1), 81-103. Διαθέσιμο στο [https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as\\_sdt=0%2C5&q=%E2%80%A2+Jacek+Tittenbrun+%282016%29&btnG=](https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=%E2%80%A2+Jacek+Tittenbrun+%282016%29&btnG=) (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
31. Yaniga, A. E. (2018) *Forging Elite Fitness: CrossFit and the Biopolitical Imperatives of Health, Becoming, and Female Muscularity* University of California, Irvine. Διαθέσιμο στο <https://www.proquest.com/openview/c7a2285d23f23fc9154daf8b681e54a3/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y> (Πρόσβαση Ιανουάριος 2025),
32. [www.games.crossfit.com](http://www.games.crossfit.com)
33. [www.CrossFit.com](http://www.CrossFit.com)
34. [www.boxrox.com](http://www.boxrox.com)

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

## 7. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

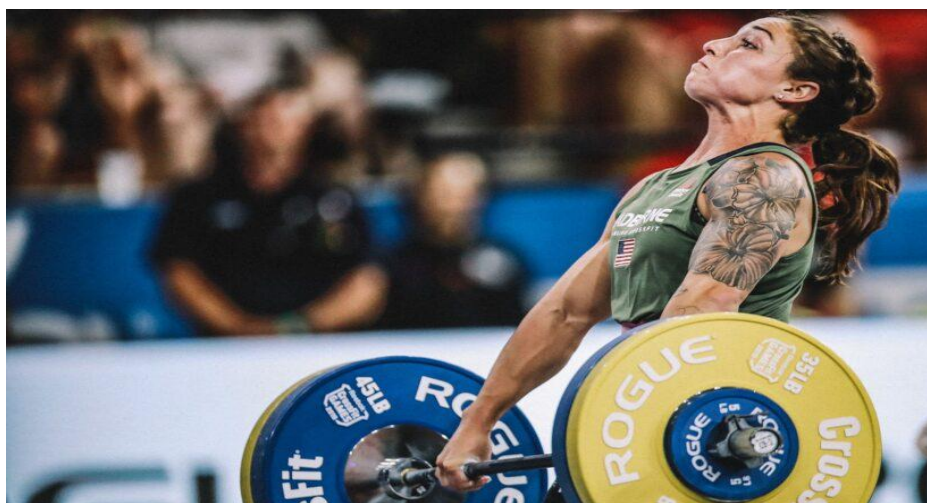
### ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι -- -ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΕΝΘΕΤΟ





ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»



[www.boxrox.com](http://www.boxrox.com)

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

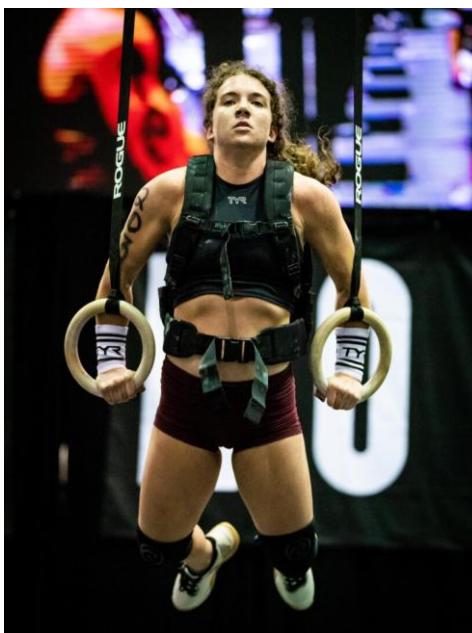


[www.boxrox.com](http://www.boxrox.com)



ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»



[www.boxrox.com](http://www.boxrox.com)

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»





ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Π - ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Σας προσκαλώ να συμμετάσχετε σε μία επιστημονική έρευνα που διεξάγεται στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής εργασίας του προγράμματος «Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία» του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου (Ε.Α.Π.) με τίτλο: «Ενσώματη θηλυκότητα και λειτουργική προπόνηση υψηλής έντασης: CrossFit».

**Σκοπός της έρευνας:** Σε αυτή την έρευνα θέλουμε να διερευνήσουμε τις στάσεις και τις απόψεις των αθλούμενων γυναικών, με τη μέθοδο CrossFit, για τον εαυτό τους, τους λόγους που επέλεξαν τη συγκεκριμένη άθληση, τις αλλαγές που παρατήρησαν στο σώμα τους, καθώς και τις απόψεις /αντιλήψεις του κοινωνικού τους περιβάλλοντος για το συγκεκριμένο θέμα.

Υπεύθυνος έρευνας : Κορδονούρης Γεώργιος

Ιδιότητα: καθηγητής φυσικής αγωγής και αθλητισμού, μεταπτυχιακός φοιτητής στο ΕΑΠ.

Email: geokor@hotmail.gr

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Πατεράκη Μιμήνα

Πριν συναινέσετε, βεβαιωθείτε πως ο ερευνητής σας έχει ενημερώσει σχετικά με βασικές πληροφορίες που αφορούν τη μελέτη οι οποίες περιλαμβάνουν τις εξής διευκρινίσεις:

- Τον σκοπό, τη διαδικασία και τη διάρκεια της έρευνας.
- Τον τρόπο προστασίας της ανωνυμίας και του απορρήτου των στοιχείων σας. Συγκεκριμένα, παραχωρείτε την άδειά να μαγνητοφωνηθεί η συνέντευξή σας με τον ερευνητή και επιτρέπετε τη χρήση και τη δημοσίευση των πληροφοριών σας για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων της διπλωματικής εργασίας, καθώς και τη διάθεσή τους στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, υπό τον όρο ότι η ταυτότητα σας θα παραμείνει μυστική.
- Την δυνατότητα να μην απαντήσετε σε οποιαδήποτε ερώτηση δεν επιθυμείτε ή να αποχωρήσετε εντελώς από την έρευνα.
- Την πεποίθηση ότι δεν θα επιβληθούν με οποιοδήποτε τρόπο ποινές, εάν δεν απαντηθούν κάποια ερωτήματα ή αν αποχωρήσετε από την συνέντευξη.
- Η συμμετοχή σε όλες τις έρευνες είναι εθελοντική. Αποτελεί δική σας επιλογή, αν θα συμμετάσχετε σε αυτή την έρευνα ή όχι.

Έχω διαβάσει τις ανωτέρω αναφερόμενες πληροφορίες και συμφωνώ να συμμετέχω στη συγκεκριμένη επιστημονική έρευνα:

Ονοματεπώνυμο συμμετέχουσας στην έρευνα:

.....

.....

Ημερομηνία : .... / ..... / 2024

Υπογραφή: .....

Τηλέφωνο : .....

### **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ**

#### **ΕΝΤΥΠΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΠΟΥ ΚΛΗΘΗΚΑΝ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΟΥΝ ΟΙ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ**

#### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΣΑΣ**

ΦΥΛΟ:

ΗΛΙΚΙΑ:

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

ΙΔΙΟΤΗΤΑ/ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ:

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΓΟΝΕΩΝ:

ΣΠΟΥΔΕΣ:

ΣΧΕΤΙΚΕΣ Η ΑΛΛΕΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΕΙΣ

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ/ΑΣΧΟΛΙΕΣ

ΔΙΑΣΤΗΜΑ/ΧΡΟΝΙΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ CROSSFIT:

ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ:

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ;

ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΑ ΠΟΥ ΕΧΩ ΕΠΙΛΕΞΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΟΥ:

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗΣ

#### A. ΗΛΙΚΙΑ ΕΝΑΡΞΗΣ, ΔΙΑΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΛΟΓΟΙ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ

A1. Σε ποια ηλικία ξεκίνησες την εκγύμνασή σου με CrossFit;

A2. Πόσο διάστημα γυμνάζεσαι με αυτό τον τρόπο άσκησης

A3. Ποιοι λόγοι σε ώθησαν να το επιλέξεις;

#### B. ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΑΥΤΟΥ

B1. Ποια ήταν η άποψη σου για το ιδανικό γυναικείο σώμα πριν ξεκινήσεις το crossfit ή πριν αρχίσεις να αθλείσαι γενικότερα;

B2. Θεωρούσες ότι το γυναικείο σώμα είναι κατάλληλο μόνο για συγκεκριμένα αγωνίσματα;

B3. Τι αλλαγές παρατήρησες στο σώμα σου από τη στιγμή που ξεκίνησες να γυμνάζεσαι με τη συγκεκριμένη μέθοδο προπόνησης;

B4. Πιστεύεις πως η ενασχόλησή σου με τον συγκεκριμένο τρόπο άσκησης άλλαξε την αντίληψη σου σχετικά με το ιδανικό σώμα και με ποιο τρόπο έγινε αυτό;

B5. Ποια συναισθήματα σου προκαλεί η προπόνηση και ποια η νέα εικόνα του σώματός σου;

#### Γ. ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΡΟΥΤΙΝΑ

Γ1. Μπορείς να περιγράψεις τη γυμναστική ρουτίνα που ακολουθείς σε ημερήσια και εβδομαδιαία βάση για να πετύχεις τους στόχους και το ιδανικό σώμα για σένα;

Γ2. Ποια είναι επίσης η διατροφική ρουτίνα που ακολουθείς (ημερήσια γεύματα, συμπληρώματα διατροφής, κλπ)

ΚΟΡΔΟΝΟΥΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ,

«ΕΝΣΩΜΑΤΗ ΘΗΛΥΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ  
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ: CROSSFIT»

#### Δ.ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΝΔΡΕΣ ΣΥΝΑΘΛΗΤΕΣ

Θα ήθελες να περιγράψεις τη σχέση σου με τους άνδρες συναθλητές σου στο χώρο άθλησης;

#### Ε. ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΕΥΡΥΤΕΡΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Ε1.Ποιες απόψεις/αντιλήψεις σου έχουν εκφραστεί από το οικογενειακό σου περιβάλλον σχετικά με την αλλαγή της εμφάνισής σου και την επιλογή του συγκεκριμένου τρόπου άσκησης;

Ε2.Ποιες είναι οι αντιδράσεις του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος όταν αναφέρεις ότι γυμνάζεσαι συστηματικά με CrossFit;

#### ΣΤ. ΑΜΦΙΒΟΛΙΕΣ, ΔΙΛΗΜΜΑΤΑ, ΕΚΠΛΗΡΩΣΗ ΠΡΟΣΔΟΚΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ

ΣΤ1.Υπήρξαν διαστήματα που είχες αμφιβολίες ή διλήμματα σχετικά με την επιλογή σου;

ΣΤ2.Πόσο εκτιμάς ότι έχουν δικαιωθεί οι προσδοκίες σου μέσα από τη συνεχή ενασχόλησή σου με το CrossFit;

ΣΤ3.Θα επιθυμούσες να προσθέσεις ή να δηλώσεις κάτι; (Απόψεις, μελλοντικά σχέδια κλπ.)