



Σχολή Κοινωνικών Επιστημών

Διοίκηση Αθλητισμού

Διπλωματική Εργασία

Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

Ευστάθιος Διαμάντης

Επιβλέπων καθηγητής: Νικόλαος Θεοδωράκης

Πάτρα, Ιούνιος 2023

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



Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

Ευστάθιος Διαμάντης

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Νικόλαος Θεοδωράκης

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ (Σέρρες)

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Διευθυντής ΠΜΣ – ΔΑΘ

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής:

Αλεξάνδρα Φουντούκη

Μέλος ΣΕΠ

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Πάτρα, Ιούνιος 2023

*Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών*

Στα παιδιά μου Ίρις & Νέμεσις και τη σύζυγό μου Φωτεινή.

Στη μνήμη του προπονητή μου Γιώργο Μ. Οικονόμου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στην κ. Denise Offermann.

Περίληψη

Πρόσφατες μελέτη (Huebner et al., 2022) εξέτασε τον αντίκτυπο της άρσης βαρών στους βετεράνους αθλητές και βρήκε θετικά αποτελέσματα τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία τους, όσο και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Παρόλα αυτά δεν έχει διερευνηθεί αν τα συγκεκριμένα οφέλη που προσφέρει το άθλημα, αποτελούν τους λόγους και τα κίνητρα βάση των οποίων ωθούνται σε προπόνηση και συμμετοχή σε αγώνες οι βετεράνοι αθλητές. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των κινήτρων που οδηγούν βετεράνους αθλητές/τριες να συμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών. Για την ικανοποίηση των αναγκών της μελέτης χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο «The Motivations Of Marathoners Scales» (MOMS), το οποίο προσαρμόστηκε στα δεδομένα των αθλητών της άρσης βαρών. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 56 ερωτήματα κατηγοριοποιημένα σε 9 υποδιαστάσεις. Το δείγμα αποτέλεσαν 162 βετεράνοι αθλητές/τριες άρσης βαρών από όλο τον κόσμο και η συλλογή των δεδομένων έγινε διαδικτυακά. Για την επίτευξη του σκοπού της έρευνας εφαρμόστηκε t-test ανεξαρτήτων δειγμάτων και ανάλυση μονής διακύμανσης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι κυριότεροι λόγοι συμμετοχής των βετεράνων αθλητών/τριών ήταν οι προσωπικοί στόχοι επίτευξης, ο γενικότερος προσανατολισμός υγείας, η αυτοεκτίμηση και η ένταξη σε ομάδα. Οι αθλήτριες ανέφεραν τη βελτίωση της σωματικής υγείας και την επίτευξη, ενώ οι αθλητές ανέφεραν την αναγνώριση ως τα σημαντικότερα κίνητρα συμμετοχής στις διοργανώσεις. Οι αθλητές/τριες ηλικίας 60-69 ετών ανέφεραν λιγότερο σημαντική τη ψυχολογική αντιμετώπιση σε σχέση με τους αθλητές/τριες ηλικίας 34-39 και 40-44 ετών. Τέλος, βρέθηκε ότι η προπονητική εμπειρία δεν επηρεάζει την απόφαση βετεράνων αθλητών/τριών να συμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών.

Λέξεις – Κλειδιά

Βετεράνοι, διεθνείς αγώνες, κίνητρα, άρση βαρών.

Motivations to Participate in International Masters Weightlifting Competitions

Efstathios Diamantis

Abstract

Recent study (Huebner et al., 2022) looked at the impact of weightlifting on masters athletes and found positive effects on both their physical and mental health, as well as social interactions. However, it has not been investigated whether the specifics offered by the sport are the reasons and motivations behind which masters athletes train and participate in competitions. The purpose of this study is to investigate the motivations that lead masters athletes to participate in international weightlifting competitions. The Motivations Of Marathoners Scales (MOMS) questionnaire was used to meet the needs of the study, which was adapted to the data of weightlifters. The questionnaire includes 56 questions categorized into 9 sub-dimensions. The sample was consisted of 162 masters weightlifters from around the world and data collection was done online. To implement the purpose of the research, t-test of independent samples and univariate analysis were applied. The results of the research showed that the main reasons for the participation of the masters weightlifters were the personal achievement goals, general health orientation, self-esteem and the team membership. Female athletes reported improving physical health and the achievement, while male athletes reported recognition as the most important motivation for participating in competitions. Athletes aged 60-69 years reported the psychological coping as less important than athletes aged 34-39 and 40-44 years. Finally, it was found that training experience does not influence the decision of masters athletes to participate in international weightlifting competitions.

Keywords

Masters athletes, international competition, motivations, weightlifting.

Περιεχόμενα

Περίληψη	v
Abstract	vi
Περιεχόμενα.....	vii
Κατάλογος πινάκων	viii
Συνομογραφίες & Ακρωνύμια	x
1 Εισαγωγή	1
2 Βιβλιογραφική ανασκόπηση	4
2.1.1 Η κατηγορία μάστερς στο άθλημα της άρσης βαρών.....	4
2.1.2 Αγώνες μάστερς άρσης βαρών	4
2.1.3 Θεωρίες παρακίνησης.....	5
2.1.4 Κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικές διοργανώσεις	5
2.1.5 Κίνητρα συμμετοχής βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών.....	7
2.1.6 Η κλίμακα MOMS	8
3 Σκοπός της έρευνας	9
3.1 Σκοπός έρευνας	9
3.2 Σημασία της έρευνας.....	9
3.3 Οριοθετήσεις – Αδυναμίες της έρευνας.....	10
4 Μεθοδολογία.....	11
4.1 Δείγμα της έρευνας	11
4.2 Όργανα μέτρησης.....	14
4.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	19
5 Αποτελέσματα.....	21
5.1 Ανάλυση δεδομένων	21
5.2 Περιγραφική στατιστική	21
6 Συμπεράσματα	36
6.1 Συζήτηση.....	36
6.2 Συμπεράσματα και πρακτικές εφαρμογές.....	41
6.3 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	42
Βιβλιογραφία	43

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N = 162).....	14
Πίνακας 2. Αριθμημένα τα ερωτήματα του ερωτηματολογίου	19
Πίνακας 3. Έλεγχος αξιοπιστίας Cronbach's Alpha.....	21
Πίνακας 4. Κύριες περιγραφικές μετρήσεις για τις υποδιαστάσεις της κλίμακας του ερωτηματολογίου της έρευνας	22
Πίνακας 5. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της ένταξης σε ομάδα	23
Πίνακας 6. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό.....	23
Πίνακας 7. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό υγείας	24
Πίνακας 8. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης αβρών και στο νόημα ζωής.....	24
Πίνακας 9. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση	25
Πίνακας 10. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη προσωπικού στόχου.....	25
Πίνακας 11. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση	26
Πίνακας 12. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμηση.....	26
Πίνακας 13. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό βάρος.....	27
Πίνακας 14. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ένταξη σε ομάδα	27
Πίνακας 15. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό.....	27
Πίνακας 16. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό υγείας	28
Πίνακας 17. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στο νόημα ζωής.....	28
Πίνακας 18. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση...	29
Πίνακας 19. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη προσωπικού στόχου	29
Πίνακας 20. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση	30
Πίνακας 21. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμηση.....	30
Πίνακας 22. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό βάρος	31

Πίνακας 23. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ένταξη σε ομάδα.....	31
Πίνακας 24. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό	32
Πίνακας 25. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό υγείας	32
Πίνακας 26. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στο νόημα ζωής.....	32
Πίνακας 27. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη προσωπικού στόχου	33
Πίνακας 28. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση	33
Πίνακας 29. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση	34
Πίνακας 30. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμηση.....	34
Πίνακας 31. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό βάρος.....	35

Συντομογραφίες & Ακρωνύμια

ΔΑΘ	Διοίκηση Αθλητισμού
ΠΜΣ	Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
ΣΕΠ	Συνεργαζόμενο Εκπαιδευτικό Προσωπικό
EMWA	European Masters Weightlifting Association (Ευρωπαϊκή Ένωση Μάστερς Άρσης Βαρών)
IMWA	International Masters Weightlifting Association (Παγκόσμια Ένωση Μάστερς Άρσης Βαρών)
IWF	International Weightlifting Federation (Παγκόσμια Ομοσπονδία Άρσης Βαρών)
MOMS	Η κλίμακα: «The Motivations Of Marathoners Scales»
WHO	World Health Organization (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

1 Εισαγωγή

Οι εκφυλιστικές επιδράσεις που προκαλούνται λόγω της γήρανσης στον άνθρωπο είναι δεδομένες. Από την άλλη πλευρά υπάρχουν επιστημονικές μελέτες οι οποίες υποστηρίζουν ότι η τακτική σωματική άσκηση επιβραδύνει την διαδικασία γήρανσης (Ruiz-Juan & Zarauz, 2012). Είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι οι άνθρωποι μεγάλων ηλικιών διαφέρουν μεταξύ τους, τόσο στον τρόπο που γερνούν, όσο και στον τρόπο προσαρμογής των προγραμμάτων άσκησης. Οι βετεράνοι αθλητές/τριες παρουσιάζουν θετικές προσαρμογές στις αλλαγές που οφείλονται στη βιολογική γήρανση και ανταποκρίνονται ικανοποιητικά στην εφαρμογή αυστηρών προγραμμάτων προπόνησης που απαιτούν υψηλές επιδόσεις (Huebner et al., 2020).

Η συστηματική σωματική άσκηση στους βετεράνους αθλητές/τριες, προσδίδει σημαντικά ψυχολογικά οφέλη, όπως σεβασμό στο φυσιολογικό της ηλικίας (Biddle et al., 2000; Ruiz-Juan & Zarauz, 2012) και μια πληθώρα θετικών βιολογικών προσαρμογών. Πιο συγκεκριμένα, μέσω της συστηματικής σωματικής άσκησης οι βετεράνοι αθλητές/τριες πετυχαίνουν ένα εξαιρετικά επιτυχημένο μοντέλο γήρανσης (με επιβράδυνση ορισμένων διαδικασιών της) (Huebner et al., 2022a; Huebner et al., 2020; Sun et al., 2013; Takana & Seals, 2008; Zarauz & Ruiz-Juan, 2016), και βελτίωσης της ποιότητας ζωής τους (Kettunen et al., 2006; Ruiz-Juan & Zarauz, 2012).

Επίσης πετυχαίνετε βελτίωση της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας (Ruiz-Juan & Zarauz 2012; Tessitore et al., 2005), της δύναμης, του συντονισμού, της οπτικής προσοχής (Cortis et al., 2011; Pesce et al., 2007; Ruiz-Juan & Zarauz, 2012), καθώς και αύξηση της δύναμης της χειρολαβής (η οποία αποτελεί δείκτη μέτρησης της δύναμης) (Huebner et al, 2022c). Από την άλλη πλευρά, στις μεγάλες ηλικίες βιολογικά παρατηρείται μείωση της μυϊκής μάζας και απώλεια της ισχύος, που όμως μέσα από στοχευμένη προπόνηση της άρσης βαρών παρουσιάζονται αξιοσημείωτα σωματικά αποτελέσματα (Perperoglou & Huebner, 2020).

Μια μορφή αθλητικής δραστηριότητας αναφέρεται στην προπόνηση με αντιστάσεις, όπου η δια βίου εφαρμογή της συμπεριλαμβάνεται στις πέντε κορυφαίες σωματικές δραστηριότητες, τόσο για τους εφήβους όσο και για τους ενήλικες (Huebner et al., 2021). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (World Health Organization - WHO) προτείνει προπόνηση δύναμης δύο φορές την εβδομάδα για τις ηλικίες 18-64 και τρεις φορές την εβδομάδα για τα άτομα άνω των 65 ετών (Bull et al., 2020; Huebner et al., 2022a). Παρόλο αυτά, το άθλημα της άρσης βαρών αν και αποτελεί τρόπο εκγύμνασης με αντιστάσεις, διαφοροποιείται κατά κάποιο τρόπο από τη γενική έννοια της προπόνησης δύναμης καθώς περιλαμβάνει καθορισμένους στόχους και κανόνες (Huebner, et al., 2022a; Lavallee & Balan, 2010).

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί πρωτοφανή ανάπτυξη στην κοινότητα των βετεράνων αθλητών/τριών και κυρίως στις γυναίκες (Huebner et al., 2022b; Huebner et al., 2021). Αξιοσημείωτο είναι ότι η άρση βαρών έχει γίνει δημοφιλής και για την ενίσχυση της προπόνησης αθλητών και σε πολλά άλλα αθλήματα (Huebner & Perperoglou, 2020; Perperoglou & Huebner, 2020). Ένας λόγος που επηρεάστηκαν θετικά οι συμμετοχές των βετεράνων αθλητών/τριών στο άθλημα της άρσης βαρών τα τελευταία χρόνια, είναι η υψηλή δημοτικότητα που έχει τα τελευταία χρόνια τα αθλήματα του «CrossFit», καθώς στο ασκησιολόγιό του συμπεριλαμβάνονται οι ολυμπιακές άρσεις (Huebner et al., 2020; Huebner & Perperoglou, 2020). Η αύξηση προέρχεται κυρίως από άτομα τα οποία δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία στο άθλημα της άρσης βαρών (Huebner et al., 2020). Στα εθνικά πρωταθλήματα μάστερς άρσης βαρών των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής, οι συμμετοχές αυξήθηκαν από 244 συμμετοχές το 2009, σε 718 το 2019 (Huebner et al., 2022b). Επίσης, Οι Zarauz και Ruiz-Juan (2016), αναφέρουν ότι πλέον στην Ισπανία, οι βετεράνοι αθλητές/τριες υπολογίζονται σε ποσοστό σχεδόν 30% του συνόλου των αθλητών της χώρας, κάτι που αποδεικνύει τη βαρύτητα που έχουν οι βετεράνοι στην κοινότητα της άθλησης.

Πρόσφατες έρευνες εξέτασαν το θετικό αντίκτυπο της άρσης βαρών σε βετεράνους αθλητές/τριες, μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών και μεταξύ των δύο φύλων, και παρουσίασαν θετικά αποτελέσματα τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία τους, όσο και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, προσφέροντάς τους έναν υγιεινό και ανεξάρτητο τρόπο ζωής (Huebner et al., 2022a; Huebner et al., 2020).

Αναφορικά στις συμμετοχές σε αγώνες μάστερς άρσης βαρών, οι γυναίκες αρσιβαρίστριες παρουσίασαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θετικά αποτελέσματα στη διαχείριση του στρες και της κατάθλιψης, συγκριτικά με τους άνδρες βετεράνους αρσιβαρίστες (Huebner et al., 2022a). Οι Huebner και συνεργάτες (2021), επίσης συγκρίνοντας τις ηλικιακές κατηγορίες, αναφέρουν ότι οι βετεράνοι αρσιβαρίστες μεγαλύτερων ηλικιακών κατηγοριών, συμμετείχαν σε αγώνες άρσης βαρών, έχοντας ως βασικά κίνητρα τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, τη βελτίωση της δύναμής τους και τη βελτίωση της αυτοπεποίθησής.

Παρόλα αυτά δεν έχει διερευνηθεί αν τα συγκεκριμένα οφέλη που προσφέρει το άθλημα, είναι οι κύριοι λόγοι για τους οποίους προπονούνται και διαγωνίζονται οι βετεράνοι αρσιβαρίστες/τριες ή αν υπάρχουν επιπλέον ή διαφορετικά κίνητρα που ίσως έχουν μεγαλύτερη ή διαφορετική βαρύτητα (Ruiz-Juan & Zarauz, 2012).

Ένα σημαντικό κενό στη βιβλιογραφία παρατηρείτε τόσο σε αποτελέσματα ερευνών οι οποίες σε αρκετές περιπτώσεις εξετάζουν μεμονωμένους παραμέτρους των κινήτρων, όσο και σε εκείνες οι οποίες μελετούν τα κίνητρα συμμετοχής βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών, σε παγκόσμια εμβέλεια. Λαμβάνοντας υπόψιν τη συνεχώς αυξανόμενη τάση στη συμμετοχή των βετεράνων αθλητών/τριών σε αγώνες άρσης βαρών, μια τέτοια έρευνα η οποία μελετά τους λόγους οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την απόφαση των βετεράνων αθλητών/τριών παγκοσμίως, να συμμετάσχουν σε διεθνείς διοργανώσεις άρσης βαρών, μπορεί να συμβάλει στη συλλογή πληροφοριών οι οποίες θα είναι χρήσιμες, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο.

2 Βιβλιογραφική ανασκόπηση

2.1.1 Η κατηγορία μάστερς στο άθλημα της άρσης βαρών

Οι αθλητές/τριες του ολυμπιακού αθλήματος της άρσης βαρών οι οποίοι/ες ηλικιακά είναι από 35 ετών και άνω αναφέρονται διεθνώς ως αθλητές/τριες «masters» (European Master Weightlifting Association, 2023), ενώ στη χώρα μας εκτός από την έκφραση «μάστερς» χρησιμοποιούνται επίσης οι εκφράσεις, «διαχρονικοί αθλητές» ή «βετεράνοι» (Ελληνική Ομοσπονδία Άρσης Βαρών, 2019).

Κάθε ηλικιακή κατηγορία μάστερς, αφορά ένα χρονικό διάστημα 5 ετών και στο σύνολό τους υπάρχουν, 11 ηλικιακές κατηγορίες για τις γυναίκες και 12 ηλικιακές κατηγορίες για τους άνδρες. Αναλυτικότερα η πρώτη ηλικιακή κατηγορία είναι η M35 και η W35 για άνδρες και γυναίκες αντίστοιχα, όπου αφορούν τις ηλικίες από 35 έως και 39 ετών. Ομοίως, οι κατηγορίες συνεχίζουν στους άνδρες στις: M40, M45, M50, M55, M60, M65, M70, M75, M80, M85, οι οποίες όλες έχουν ηλικιακό εύρος 5 ετών, με τελευταία την κατηγορία M90 η οποία αφορά όλους τους αθλητές με ηλικία από 90 ετών και άνω. Αντίστοιχα στις γυναίκες μετά την πρώτη κατηγορία (W35), οι κατηγορίες συνεχίζουν στις: W40, W45, W50, W55, W60, W65, W70, W75, W80, όπου όλες έχουν ηλικιακό εύρος 5 ετών, με τελευταία την κατηγορία W85 η οποία αφορά όλες τις αθλήτριες με ηλικία από 85 ετών και άνω (International Masters Weightlifting Association, 2023). Όπως ισχύει στους κανόνες της ολυμπιακής άρσης βαρών σε όλες τις ηλικίες, έτσι και στις κατηγορίες μάστερς η ηλικία υπολογίζεται μόνο από το έτος γέννησης του/της αθλητή/τριας χωρίς να λαμβάνεται υπόψιν η ακριβής ημερομηνία γέννησής του/της (μήνας και ημέρα).

2.1.2 Αγώνες μάστερς άρσης βαρών

Παρόλο που τα παγκόσμια πρωταθλήματα μάστερς άρσης βαρών υφίστανται από το 1985, η αναγνώρισή τους από την Παγκόσμια Ομοσπονδία Άρσης Βαρών (IWF)

Ευστάθιος Διαμάντης

Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

έγινε το 1993 (Huebner et al., 2022a). Οι βετεράνοι αθλητές/τριες της άρσης βαρών, για να έχουν το δικαίωμα να λάβουν μέρος στο παγκόσμιο πρωτάθλημα μάστερς άρσης βαρών, θα πρέπει να δηλωθούν μέσω της εθνικής τους ομοσπονδίας, στην Παγκόσμια Ένωση Μάστερς Άρσης Βαρών (International Masters Weightlifting Association - IMWA) η οποία είναι αναγνωρισμένη από την IWF και λειτουργεί με βάση των κανονισμών της. Για τις υπόλοιπες διεθνείς διοργανώσεις σε επίπεδο ηπείρων, υφίστανται ανάλογες ενώσεις, όπου και αυτές είναι αναγνωρισμένες από την IMWA και την IWF και ενεργούν με συνεργασία μεταξύ τους και με τους ίδιους κανονισμούς (International Masters Weightlifting Association, 2023).

2.1.3 Θεωρίες παρακίνησης

Ο ενθουσιασμός και η εστίαση της προσοχής ενός ατόμου με σκοπό την εκπλήρωση των στόχων που έχει θέσει, αφορά την παρακίνηση, η οποία αποτελεί τη βάση για κάθε επίτευγμα. Οι στόχοι και οι προθέσεις των ατόμων, κατευθύνουν τις πράξεις τους και ρυθμίζουν τις προσπάθειες και τις δράσεις τους. Επίσης, ο καθορισμός των στόχων επηρεάζει με θετικό τρόπο την καλύτερη απόδοση των ατόμων, τους ενεργοποιεί και τους κινητοποιεί, ώστε να εντείνουν τις προσπάθειές τους, αυξάνοντας την επιμονή τους και δίνοντάς τους κίνητρο για προσπάθεια (Λειβαδίτη, 2016; Ρίζου, 2014).

Οι Freud και Ach θεωρούνται πρωτοπόροι στις ερευνητικές θεωρίες και στα θεωρητικά συμπεράσματα για τα κίνητρα. Η έννοια κίνητρο είναι συνδυαστική και περιλαμβάνει χαρακτηρισμούς όπως κινητήρια αιτία, ανάγκη και ορμή (Ρίζου, 2014). Εννοιολογικά τα κίνητρα αναφέρονται ως εσωτερικές δυνάμεις οι οποίες ωθούν το άτομο να πετύχει τους στόχους του και περιλαμβάνουν διάφορους παράγοντες οι οποίοι κατευθύνουν τη συμπεριφορά του ατόμου έως την επίτευξή τους (Elbiti et al., 2019). Τα κίνητρα αποτελούν αντικείμενο μελέτης, απασχολώντας ιδιαίτερα τους ερευνητές τα τελευταία χρόνια (Ζερβού, 2016).

2.1.4 Κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικές διοργανώσεις

Οι πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν τα θετικά αποτελέσματα που προκύπτουν μέσω της αθλητικής δραστηριότητας στις μεγάλες ηλικίες, οι οποίες καθοδηγούνται από

*Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών*

την αθλητική επιστήμη και την ψυχολογία της άσκησης και επικεντρώνονται στα οφέλη της φυσικής κατάστασης και της υγείας (Huebner et al., 2022a; O'Brien Cousins, 2000). Μεταξύ των ατόμων υπάρχει διαφοροποίηση των κινήτρων ανάλογα με τις επιθυμίες του καθενός (Elbiti, et al., 2019), με τη γνώση γύρω από τα κίνητρα συμμετοχής στις αθλητικές διοργανώσεις να αποδεικνύεται πολύ σημαντική. Παρόλα αυτά, οι έρευνες που μελετούν την αξιολόγηση των κινήτρων και τη δέσμευση τους με τους αθλητές, είναι ελλιπής (Huebner et al., 2021).

Αναφορικά στα κίνητρα συμμετοχής σε αθλητικές διοργανώσεις, μεταξύ ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, στα ατομικά αθλήματα (όπως η άρση βαρών), οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), αναφέρουν ότι κυριαρχούν τα εξωτερικά κίνητρα, ενώ μεταξύ βετεράνων και νέων αθλητών/τριών, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι στους βετεράνους αθλητές/τριες επικρατούν τα εσωτερικά κίνητρα (Ogles & Masters, 2000). Στην περίπτωση της έρευνας που αφορούσε αποκλειστικά βετεράνους αθλητές/τριες, οι μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες παρουσίασαν μεγαλύτερα εξωτερικά κίνητρα. Παράδειγμα αποτελεί η κατάκτηση ενός μεταλλίου, δεδομένου ότι όσο μεγαλύτεροι είναι ηλικιακά οι αθλητές/τριες, τόσο μειώνονται και οι συμμετοχές στους αγώνες, με τον στόχο να γίνεται πιο εφικτός (Ruiz-Juan & Zarauz, 2012).

Οι Zarauz και Ruiz-Juan (2016), και οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), αναφέρουν ότι για τις ίδιες ηλικιακές ομάδες αθλητών/τριών, τα κίνητρα διαφέρουν μεταξύ των δύο φύλων. Οι γυναίκες εμφανίζουν περισσότερα εσωτερικά κίνητρα, όπως η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η καλύτερη υγεία και η ικανοποίηση από τη συμμετοχή, με τα δύο φύλλα να παρουσιάζουν διαφορετικά προφίλ μεταξύ τους.

Οι Huebner και Perperoglou (2020), υποστηρίζουν ότι τα ποσοστά συμμετοχής των βετεράνων αθλητών/τριών σε αθλητικές διοργανώσεις, δεν κρίνονται αποκλειστικά από τους βιολογικούς παράγοντες, αλλά σημαντικό ρόλο παίζουν και οι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες. Δημιουργείται έτσι η ανάγκη, να μελετηθούν περαιτέρω και πιο εστιασμένα τα κίνητρα συμμετοχής στις περιπτώσεις που αφορούν βετεράνους αθλητές/τριες, συγκεκριμένα στο άθλημα της άρσης βαρών, καθώς αυτά διαφέρουν μεταξύ των διάφορων αθλημάτων, (όπως μεταξύ της άρσης βαρών, του στίβου και του αλεξιπτώτου πλαγιάς) (Ruiz-Juan & Zarauz, 2012).

2.1.5 Κίνητρα συμμετοχής βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών

Οι De Pero και συνεργάτες (2009), και οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), μελέτησαν βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες και αναφέρουν ότι όσο δυσκόλευε το επίπεδο των αθλητικών διοργανώσεων (από τοπικούς έως παγκόσμιους), τόσο αυξανόταν και τα εξωτερικά κίνητρα των αθλητών που συμμετείχαν.

Οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), μελέτησαν Ισπανούς βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες, και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι σημαντικό μέρος της ζωής τους αποτελούν τόσο η προπόνηση και οι συμμετοχές σε αγώνες, όσο και η μεγάλη διάρκεια σε έτη όπου αυτοί προπονούνται. Στη συγκεκριμένη έρευνα, οι βετεράνοι αρσιβαρίστες/τριες από την Ισπανία, παρουσίασαν υψηλότερα εσωτερικά κίνητρα και μέσω της βελτίωσης της απόδοσής τους (που επιτεύχθηκε από την προπόνηση), εμφάνισαν αίσθηση ικανότητας και προσδοκίες επιτυχίας. Στην ίδια έρευνα μελετήθηκαν επίσης, οι διαφορές των κινήτρων που αφορούσαν τις ηλικιακές κατηγορίες, με τους Ισπανούς βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες άνω των 60 ετών, να έχουν επιπλέον εξωτερικά κίνητρα σε σχέση με βετεράνους μικρότερων ηλικιακών κατηγοριών. Δημιουργείται έτσι το ερώτημα, κατά πόσο αυτά τα αποτελέσματα αντιπροσωπεύουν και τους υπόλοιπους βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες παγκοσμίως.

Οι Huebner και συνεργάτες (2022a), στην πρόσφατη έρευνά τους μελέτησαν τα κίνητρα συμμετοχής σε βετεράνους αθλητές/τριες άρσης βαρών, τόσο μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών όσο και μεταξύ των δύο φύλων. Τα οφέλη της σωματικής υγείας, υποστηρίχθηκαν περισσότερο από τις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες, ενώ ο ανταγωνισμός υποστηρίχθηκε τόσο μεταξύ των δύο φύλων, όσο και σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Οι Huebner και συνεργάτες (2021), στην έρευνά τους μελετώντας τα κίνητρα μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, αναφέρουν ότι από το σύνολο των βετεράνων αθλητών/τριών στην άρση βαρών, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αθλητές/τριες (σε ποσοστό μεγαλύτερο από το 90%), επέλεξαν να συμμετάσχουν σε αγώνες άρσης βαρών, έχοντας ως βασικά κίνητρα, τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, την οικοδόμησης της δύναμης και τη διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης.

Τα αποτελέσματα των ερευνών διαφοροποιούνται ανά περίπτωση, καθώς αφορούν είτε διαφορετικές συνθήκες, είτε συγκεκριμένες κάθε φορά περιπτώσεις μελέτης, με

την έρευνα να παρουσιάζει σημαντικά κενά στη μελέτη των κινήτρων συμμετοχής των βετεράνων αθλητών/τριών παγκοσμίως, στη συμμετοχή τους σε διεθνείς διοργανώσεις άρσης βαρών.

2.1.6 Η κλίμακα MOMS

Για την αξιολόγηση των κινήτρων, στο παρελθόν προκύπταν δυσκολίες σχετικά με τα όργανα μέτρησης και τη μεθοδολογία, με τους ερευνητές να μην είναι σε θέση να παράσχουν στατιστικά προερχόμενες ομάδες με βάση τα κίνητρα (Ogles & Masters, 2003). Η κλίμακα MOMS «The motivations of marathoners scales», θεωρείται μια επιτυχημένη κλίμακα μέτρησης κινήτρων η οποία δημιουργήθηκε από τους Masters και συνεργάτες (1993), και αφορούσε αθλητές μαραθωνοδρόμους. Με τη χρήση της κλίμακας MOMS επιτεύχθηκε η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τα κίνητρα μεταξύ ομάδων με διαφορετικό δημογραφικό υπόβαθρο (Zach et al., 2017).

Οι Masters και συνεργάτες (1993), όταν παρουσίασαν την κλίμακα MOMS, ανέφεραν ότι η ανάλυση του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου θα έθετε τα θεμέλια για τη δημιουργία σχέσεων μεταξύ των κινήτρων και άλλων σχετικών μεταβλητών όπως η προσωπικότητα και η απόδοση, ενώ εικάζανε ότι ταυτόχρονα θα αναπτυσσόταν περιεκτικές και ολοκληρωμένες θεωρίες, βασισμένες σε πολυπαραγοντικές εννοιολογικές αναλύσεις.

Έκτοτε το ερωτηματολόγιο MOMS έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως και έχει επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του σε πολλές μελέτες με διαφορετικούς πληθυσμούς και με καθοριστικούς παράγοντες (Waskiewicz et al., 2019). Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι η κλίμακα MOMS έχει χρησιμοποιηθεί ως βασική κλίμακα, στη δημιουργία πιο σύγχρονων κλιμάκων αξιολόγησης (Waskiewicz, et al., 2019).

3 Σκοπός της έρευνας

3.1 Σκοπός έρευνας

Σκοπός της συγκεκριμένης έρευνας είναι η περαιτέρω μελέτη και καθορισμός των κινήτρων τα οποία είναι υπεύθυνα για τους λόγους που επιλέγουν οι αθλητές/τριες άνω των 35 ετών να συμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών.

3.2 Σημασία της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα θα συμβάλλει στην ανάδειξη των παραγόντων οι οποίοι παρακινούν τους/τις αθλητές/τριες ηλικίας μεγαλύτερης των 35 ετών, να συμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών. Πιο συγκεκριμένα επιδιώκεται να δοθούν απαντήσεις οι οποίες θα βοηθήσουν τόσο τους διοργανωτές αθλητικών διοργανώσεων και τους προπονητές των βετεράνων αθλητών, όσο και τους ερευνητές γενικότερα. Οι απαντήσεις που θα δοθούν από τη συγκεκριμένη έρευνα μπορούν να βοηθήσουν τους προπονητές στην ανάπτυξη καλύτερων προγραμμάτων άσκησης, τα οποία θα καλύπτουν τις συγκεκριμένες ανάγκες και τους στόχους των βετεράνων αθλητών/τριών. Οι υπεύθυνοι αθλητικών διοργανώσεων μάστερς άρσης βαρών, θα μπορούν να επωφεληθούν στην ανάπτυξη στρατηγικών για την ενθάρρυνση περισσότερων ατόμων να συμμετάσχουν σε αγώνες, καθώς είναι πολύ σημαντικό να έχουν σχετική γνώση των κινήτρων και των προφίλ των ατόμων που συμμετέχουν, ώστε να πετυχαίνουν καλύτερα αποτελέσματα (Ρίζου, 2014). Τέλος, Οι ερευνητές μπορούν να βοηθηθούν στην καλύτερη κατανόηση του πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί το άθλημα της άρσης βαρών για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

3.3 Οριοθετήσεις – Αδυναμίες της έρευνας

Αν και το δείγμα της παρούσας έρευνας περιείχε συμμετέχοντες από όλες τις ηπείρους, παρόλα αυτά η κατανομή μεταξύ τους ήταν δυσανάλογη, με το μεγαλύτερο τμήμα του δείγματος να αφορά αθλητές κυρίως από την Ευρώπη και από τη βόρεια Αμερική. Άλλη μία αδυναμία της παρούσας έρευνας, είναι ο μικρός αριθμός του δείγματος. Αδυναμία επίσης αφορά η κατανομή των συμμετεχόντων ανά ηλικιακή κατηγορία, όπου στις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες οι συμμετέχοντες είναι αναλογικά λιγότεροι.

4 Μεθοδολογία

4.1 Δείγμα της έρευνας

Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 162 (N = 162) βετεράνοι αθλητές/τριες της άρσης βαρών από όλο τον κόσμο, οι οποίοι/ες ήταν μέλη των εθνικών τους ομάδων μάστερς και επρόκειτο να συμμετάσχουν σε κάποιον από τους διεθνείς αγώνες μάστερς άρσης βαρών.

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων ήταν άνδρες με ποσοστό 53,7% ενώ οι γυναίκες αποτέλεσαν το 46,3% (Πίνακας 1). Ο μεγαλύτερος ηλικιακά αθλητής ήταν 80 ετών, ο μικρότερος ήταν 34 ετών και η μέση ηλικία των συμμετεχόντων ήταν 51,2 έτη με απόκλιση περίπου 11 έτη. Παρόλο που οι ηλικιακές κατηγορίες σε αγώνες μάστερς άρσης βαρών αφορούν άτομα άνω των 35, σε πολλές περιπτώσεις επιτρέπεται η συμμετοχή ατόμων που είναι 34 ετών, με σκοπό ο αθλητής/τρια να πετύχει το προβλεπόμενο ΣΥΝΟΛΟ κιλών ώστε να διασφαλίσει την πρόκρισή του για τους διεθνείς αγώνες της επόμενης χρονιάς όπου και θα ανήκει στην πρώτη ηλικιακή κατηγορία μάστερς.

Το 52,5% των βετεράνων αρσισβαριστών/τριών προερχόταν από την Ευρώπη, ενώ το 31,5% από τη Βόρεια Αμερική. Ακολουθεί η Ωκεανία με 9,9% και η Αφρική, η Νότια Αμερική και η Ασία με 3,1%, 1,9% και 1,2% αντίστοιχα (Πίνακας 1).

Οι περισσότεροι αθλητές/τριες είχαν ξανασυμμετάσχει σε διεθνή αγώνα μάστερς άρσης βαρών, (με μέσο όρο περίπου 4 συμμετοχές και με απόκλιση 4,64 αγώνες), ενώ 21 αθλητές/τριες (13%) δεν είχε προηγούμενη εμπειρία. Από τους αθλητές/τριες που είχαν ξανά συμμετάσχει σε διεθνή διοργάνωση, 46 αθλητές/τριες (28,4%) είχαν από 1 συμμετοχή, 23 αθλητές/τριες (14,2%) είχαν από 2 συμμετοχές, 21 αθλητές/τριες (13%) είχαν από 3 συμμετοχές, 11 αθλητές/τριες (6,8%) είχαν από 4 συμμετοχές, ενώ από 5 έως και 30 συμμετοχές, οι αθλητές ήταν λιγότεροι από 10 ανά κατηγορία (Πίνακας 1).

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

Η πιο πρόσφατη συμμετοχή των αθλητών/τριών σε διεθνή διοργάνωση μάστερς άρσης βαρών, κυμάνθηκε από το έτος 2000 η παλιότερη, έως το 2023 η πιο πρόσφατη, με μεγαλύτερο ποσοστό να αφορά το έτος 2022 με 105 αθλητές/τριες (64,8%) (Πίνακας 1).

Όσων αφορά τις ηλικιακές κατηγορίες (οι οποίες περιλαμβάνουν ένα φάσμα 5 διαδοχικών ετών), 29 αθλητές/τριες (17,9%) ανήκαν στις κατηγορίες M35-W35 (35-39 ετών), 28 αθλητές/τριες (17,3%) στις κατηγορίες M40-W40 (40-44 ετών), από 22 αθλητές (13,6%) είχαν οι κατηγορίες M45-W45 (45-49 ετών) και M50-W50 (50-54 ετών) αντίστοιχα, και στις κατηγορίες M55-W55 (55-59ετών) ανήκαν 26 αθλητές (16%). Σε κάθε μια από τις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες τα ποσοστά ήταν μικρότερα του 10% του συνολικού δείγματος, με μικρότερο ποσοστό τις κατηγορίες M80-W80 (80-84 ετών) όπου συμμετείχε 1 αθλητής/τρια (0,6%) (Πίνακας 1).

Σε σχέση με την προπονητική εμπειρία, 64 αθλητές/τριες (38,3%) είχαν από 4 έως 10 έτη προπονητικής εμπειρίας, ενώ 59 αθλητές/τριες (36,4%) είχαν περισσότερα από 10 έτη. 34 αθλητές/τριες (21%) είχαν 1-3 έτη προπονητικής εμπειρίας και μόλις 7 αθλητές/τριες (4,3%) είχαν λιγότερο από 1 έτος (Πίνακας 1).

Αναφορικά με την προπονητική συχνότητα ανά εβδομάδα, 96 αθλητές/τριες (59,3%) ανέφεραν ότι προπονούνται 4-6 φορές την εβδομάδα και 64 αθλητές/τριες (39,5%) δήλωσαν προπονητική συχνότητα 1-3 φορές, ενώ μόλις 2 αθλητές/τριες (1,2%) δήλωσαν ότι προπονούνται σε καθημερινή βάση (Πίνακας 1).

Οι περισσότεροι βετεράνοι αρσιβαρίστες/τριες σκοπεύουν να ξανασυμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών (95,1%) με το 4,9% των συμμετεχόντων να δηλώνουν ότι δεν σκοπεύουν να ξανασυμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών (Πίνακας 1).

Επίσης, οι περισσότεροι βετεράνοι αρσιβαρίστες/τριες σκοπεύουν να συστήσουν σε άλλους βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες να συμμετάσχουν σε αγώνες (97,5%) ενώ το 2,5% των συμμετεχόντων δεν σκοπεύουν να συστήσουν σε άλλους βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες να συμμετάσχουν σε αγώνες (Πίνακας 1).

Τέλος, οι περισσότεροι βετεράνοι αρσιβαρίστες/τριες σκοπεύουν να προπονούνται στην άρση βαρών με μεγαλύτερη συχνότητα στο μέλλον (90,1%), το 8,6% των συμμετεχόντων σκοπεύουν στο μέλλον να προπονούνται στην άρση βαρών με

μικρότερη συχνότητα και το 1,2% των συμμετεχόντων δεν απάντησαν στο συγκεκριμένο ερώτημα (Πίνακας 1).

Μεταβλητή	N	%
Φύλο		
Άντρες	87	53,7
Γυναίκες	75	46,3
Ήπειρος		
Ασία	2	1,2
Αφρική	5	3,1
Βόρειος Αμερική	51	31,5
Ευρώπη	85	52,5
Νότιος Αμερική	3	1,9
Ωκεανία	16	9,9
Αριθμός συμμετοχών σε διεθνείς αγώνες μάστερς		
0	21	13
1	46	28,4
2	23	14,2
3	21	13
4	11	6,8
5	9	5,6
6	4	2,5
7	4	2,5
8	6	3,7
9	1	0,6
10	7	4,3
12	2	1,2
14	1	0,6
18	1	0,6
20	3	1,9
22	1	0,6
30	1	0,6
Πιο πρόσφατη συμμετοχή σε αγώνα (έτος)		
0	12	7,4
2000	1	0,6
2001	1	0,6
2015	3	1,9
2016	2	1,2
2017	1	0,6
2018	5	3,1
2019	8	4,9
2020	2	1,2

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

2021	21	13
2022	105	64,8
2023	1	0,6
Ηλικιακή κατηγορία		
35-39	29	17,9
40-44	28	17,3
45-49	22	13,6
50-54	22	13,6
55-59	26	16
60-64	15	9,3
65-69	11	6,8
70-74	5	3,1
75-79	3	1,9
80-84	1	0,6
Προπονητική εμπειρία		
Λιγότερο από 1 έτος	7	4,3
1-3 έτη	34	21
4-10 έτη	62	38,3
Περισσότερο από 10 έτη	59	36,4
Συχνότητα προπόνησης		
1-3 την εβδομάδα	64	39,5
4-6 την εβδομάδα	96	59,3
Κάθε μέρα	2	1,2
Σκοπεύετε να ξανά συμμετάσχετε σε αγώνες		
Όχι	8	4,9
Ναι	154	95,1
Σκοπεύετε να συστήσετε τους αγώνες σε άλλους		
Όχι	4	2,5
Ναι	158	97,5
Σκοπεύετε να προπονήστε στο μέλλον		
Δεν απάντησαν	2	1,2
Λιγότερο συχνά	14	8,6
Πολύ συχνά	146	90,1
Σύνολο	162	100

Πίνακας 1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος (N = 162)

4.2 Όργανα μέτρησης

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο βασισμένο στο ερωτηματολόγιο έρευνας για τα κίνητρα των μαραθωνοδρόμων «The motivations of marathoners scales» MOMS (Masters et al., 1993), το οποίο προσαρμόστηκε στα

δεδομένα των αθλητών/τριών της άρσης βαρών. Το ερωτηματολόγιο διατήρησε τη μορφή και τη φιλοσοφία του MOMS με μοναδική διαφορά τη μετατροπή ορισμένων ερωτημάτων, (όπου τα αρχικά αναφερόταν σε μαραθωνοδρόμους), τα οποία μετατράπηκαν και αφορούσαν αθλητές/τριες άρσης βαρών.

Στους συμμετέχοντες του ερωτηματολογίου της συγκεκριμένης έρευνας, έγιναν δημογραφικές ερωτήσεις, συμπεριλαμβανομένου του φύλου, της χρονολογίας γέννησης, της ηπείρου καταγωγής, του αριθμού συμμετοχών σε διεθνείς διοργανώσεις μάστερς άρσης βαρών, στο έτος της πιο πρόσφατης συμμετοχής, στην πιο πρόσφατη ηλικιακή κατηγορία όπου συμμετείχαν, στην προπονητική εμπειρία και στην προπονητική συχνότητα μέσα στην εβδομάδα. Οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν επίσης, εάν σκοπεύουν να ξανά συμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών και αν σκοπεύουν να συστήσουν σε άλλους μάστερς αρσιβαρίστες να συμμετέχουν σε αγώνες.

Έπειτα ακολούθησε το ερωτηματολόγιο με τα εξής τροποποιημένα ερωτήματα του MOMS. Το ερώτημα «To improve my running speed» (Για να βελτιώσω την ταχύτητα τρεξίματός μου), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To improve my “weightlifting-TOTAL” (kg)» (Για να βελτιώσω το ΣΥΝΟΛΟ μου «κιλά») που αφορά την επίδοση στην οποία κρίνονται οι αθλητές στον αγώνα.

Το επόμενο ερώτημα που τροποποιήθηκε ήταν το «To socialize with others runners» (Για να κοινωνικοποιούμαι με άλλους δρομείς), το οποίο αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To socialize with other weightlifters» (Για να συναναστρέφομαι με άλλους αρσιβαρίστες). Το ερώτημα «To look leaner» (Για να δείχνω πιο αδύνατος/η), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «to look fitter» (Για να δείχνω πιο γυμνασμένος/η). Το ερώτημα «To try to run faster» (Για να προσπαθώ να τρέξω πιο γρήγορα), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To try to lift heavier» (Για να προσπαθώ να σηκώνω μεγαλύτερο φορτίο).

Το ερώτημα «To participate with family or friends» (Για να συμμετέχω με την οικογένεια ή με φίλους), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To participate with friends» (Για να συμμετέχω με φίλους), δεδομένου ότι τα μέλη της οικογένειας (λόγω της ηλικίας τους) δεν έχουν δικαίωμα συμμετοχής στους αγώνες μάστερς άρσης βαρών, όπως μπορεί να συμβεί στους δρομικούς αγώνες.

Το επόμενο ερώτημα που τροποποιήθηκε ήταν το «To reduce my chance of having a heart attack» (Για να μειώσω την πιθανότητα να πάθω έμφραγμα), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To reduce my chance of having any health problem» (Για να μειώσω την πιθανότητα να έχω κάποιο πρόβλημα υγείας), δεδομένου ότι η πρόληψη του εμφράγματος συγκεκριμένα, έχει συσχετισθεί με την προπόνηση τρεξίματος μεγάλων αποστάσεων (Furholz et al., 2012; Kim et al., 2012; Lavie et al., 2015), ενώ η άρση βαρών αφορά τη γενικότερη πρόληψη προβλημάτων υγείας (Huebner et al., 2022a; Huebner et al., 2020).

Το επόμενο ερώτημα που τροποποιήθηκε ήταν το «To share a group identity with other runners» (Για να μοιραστώ μια ομαδική ταυτότητα με άλλους δρομείς), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To share a group identity with other weightlifters» (Για να μοιραστώ μια ομαδική ταυτότητα με άλλους αρσιβαρίστες). Το ερώτημα «To see how high I can place in races» (Για να δω πόσο ψηλά μπορώ να τοποθετηθώ σε αγώνες), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To see how high I can place in masters weightlifting events» (Για να δω πόσο ψηλά μπορώ να τοποθετηθώ σε αγώνες μάστερς άρσης βαρών). Το ερώτημα «To feel a sense of belonging in nature» (Για να νοιώθω ότι ανήκω στη φύση), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To feel a sense of being an athlete» (Για να νοιώθω την αίσθηση ότι είμαι αθλητής), δεδομένου ότι το άθλημα της άρσης βαρών διεξάγεται σε κλειστό χώρο και δεν είναι άθλημα εξωτερικού χώρου όπως ο μαραθώνιος.

Το ερώτημα «To get a faster time than my friends» (Για να πετυχαίνω έναν καλύτερο χρόνο από τους φίλους μου), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To get a better “Sinclair” Performance than my friends» (Για να πετυχαίνω καλύτερη απόδοση «Sinclair» από τους φίλους μου), δεδομένου ότι η απόδοση «Sinclair» αφορά την επίδοση στην άρση βαρών, όπως και ο χρόνος αφορά την επίδοση των μαραθωνοδρόμων.

Το ερώτημα «To see if I can beat a certain time» (Για να δω αν μπορώ να καταρρίψω έναν συγκεκριμένο χρόνο), αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To see if I can beat a certain lift» (Για να δω αν μπορώ να καταρρίψω ένα συγκεκριμένο φορτίο). Και το τελευταίο από τα ερωτήματα που τροποποιήθηκε στο ερωτηματολόγιό μας, ήταν το ερώτημα «To have time alone with the world» (Για να έχω χρόνο μόνος με τον

κόσμο), το οποίο αντικαταστάθηκε με το ερώτημα «To have time alone with the barbell» (Για να έχω χρόνο μόνος με την μπάρα).

Το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας αποτελείται από 56 ερωτήματα (Πίνακας 2), τα οποία κατηγοριοποιούνται σε 9 υποδιαστάσεις. Αυτές οι 9 υποδιαστάσεις με τη σειρά τους, αποτελούν τις 4 κλίμακες κινήτρων: «ψυχολογικά κίνητρα», «κίνητρα σωματικής υγείας», «κοινωνικά κίνητρα» και «κίνητρα επίτευξης».

Ποιο αναλυτικά, η πρώτη κλίμακα που αφορά τα «ψυχολογικά κίνητρα» (Psychological Motives), αποτελείται από τις πρώτες τρεις υποδιαστάσεις. Η πρώτη υποδιάσταση αναφέρεται ως «ψυχολογική αντιμετώπιση» (Psychological Coping) και περιλαμβάνει τα αριθμημένα ερωτήματα (10, 15, 18, 28, 36, 38, 39, 47 και 50). Η δεύτερη υποδιάσταση αναφέρεται ως «αυτοεκτίμηση» (Self-Esteem) και περιλαμβάνει τα ερωτήματα (11, 23, 29, 31, 32, 34, 53 και 56). Τέλος, η τρίτη υποδιάσταση αναφέρεται ως «νόημα ζωής» (Life Meaning) και περιλαμβάνει τα ερωτήματα (13, 20, 25, 27, 41, 49 και 55).

Η δεύτερη κλίμακα η οποία αφορά τα «κίνητρα σωματικής υγείας» (Physical Health Motives), αποτελείται από τις δύο επόμενες υποδιαστάσεις (4^η και 5^η). Η τέταρτη υποδιάσταση αναφέρεται ως «γενικός προσανατολισμός υγείας» (General Health Orientation) η οποία περιλαμβάνει τα ερωτήματα (8, 14, 17, 26, 37 και 44), και η πέμπτη υποδιάσταση αναφέρεται ως «ανησυχία για το σωματικό βάρος» (Weight Concern) και περιλαμβάνει τα ερωτήματα (1, 4, 21 και 42).

Η τρίτη κλίμακα η οποία αφορά τα «κοινωνικά κίνητρα» (Social Motives), αποτελείται από την έκτη και την έβδομη υποδιάσταση. Η έκτη υποδιάσταση αναφέρεται ως «ένταξη σε ομάδα» (Affiliation) και περιλαμβάνει τα ερωτήματα (7, 12, 16, 24, 30 και 33), και η έβδομη υποδιάσταση αναφέρεται ως «αναγνώριση» (Recognition) και περιλαμβάνει τα ερωτήματα (3, 6, 19, 45, 48 και 54).

Τέλος, η τελευταία κλίμακα του ερωτηματολογίου αφορά τα «κίνητρα επίτευξης» (Achievement Motives) και αποτελείται από τις δύο τελευταίες υποδιαστάσεις (8^η και 9^η). Η όγδοη υποδιάσταση αναφέρεται ως «ανταγωνισμός» (Competition) η οποία περιλαμβάνει τα ερωτήματα (2, 40, 43 και 52), και η ένατη και τελευταία υποδιάσταση αναφέρεται ως «επίτευξη προσωπικού στόχου» (Personal Goal Achievement) και περιλαμβάνει τα ερωτήματα (5, 9, 22, 35, 46 και 51).

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

1) To help control my weight (για να βοηθήσω στον έλεγχο του βάρους μου)	15) To become less depressed (Για να γίνω λιγότερο καταθλιπτικός)	29) To improve my sense of self-worth (Για να βελτιώσω την αίσθηση της αυτοεκτίμησής μου)	43) To get a better “Sinclair” Performance than my friends (Για να πετυχαίνω καλύτερη απόδοση “Sinclair” από τους φίλους μου)
2) To compete with others (Για να ανταγωνίζομαι τους άλλους)	16) To meet people (Για να συναντήσω κόσμο)	30) To share a group identity with other weightlifters (Για να μοιραστώ μια ομαδική ταυτότητα με άλλους αρσιβαρίστες)	44) To prevent illness (Για την πρόληψη ασθενειών)
3) To earn respect of peers (Για να κερδίζω τον σεβασμό των συνομηλίκων)	17) To become more physically fit (Για να γίνω πιο υγιής σωματικά)	31) It is a positive emotional experience (είναι μία θετική συναισθηματική εμπειρία)	45) People look up to me (Ο κόσμος με τοποθετεί ψηλά)
4) To reduce my weight (Για να μειώσω το βάρος μου)	18) To distract myself from daily worries (Για να αποσπώ την προσοχή μου από τις καθημερινές ανησυχίες)	32) To feel proud of myself (Για να νοιώθω περήφανος με τον εαυτό μου)	46) To see if I can beat a certain lift (Για να δω αν μπορώ να καταρρίψω ένα συγκεκριμένο φορτίο)
5) To improve my “weightlifting-TOTAL” (kg) (Για να βελτιώσω το ΣΥΝΟΛΟ μου) (κιλά)	19) To make my family or friends proud of me (Για να κάνω την οικογένεια ή τους φίλους μου περήφανους για μένα)	33) To visit with friends (Για να επισκέπτομαι με φίλου)	47) To blow off steam (Για να εκτονώνομαι)
6) To earn the respect of people in general (Για να κερδίσω τον σεβασμό των ανθρώπων γενικά)	20) To make my life more purposeful (Για να αποκτήσει σκοπό η ζωή μου)	34) To feel a sense of achievement (Για να νοιώθω μια αίσθηση επιτυχίας)	48) Brings me recognition (μου δίνει αναγνώριση)
7) To socialize with other weightlifters (Για να συναναστρέφομαι με άλλους αρσιβαρίστες)	21) To look fitter (Για να δείχνω πιο γυμνασμένος/η)	35) To push myself beyond my current limits (Για να πιέσω τον εαυτό μου πέρα από τα τωρινά όριά μου)	49) To have time alone with the barbell (Για να έχω χρόνο με την μπάρα)
8) To improve my health (Για να βελτιώσω την υγεία μου)	22) To try to lift heavier (Για να προσπαθώ να σηκώνω μεγαλύτερο φορτίο)	36) To have time alone to sort things out (Για να έχω χρόνο με τον εαυτό μου να ξεκαθαρίσω τα πράγματα)	50) To get away from it all (Για να ξεφύγω από όλα)
9) To compete with myself (Για να ανταγωνιστώ τον εαυτό μου)	23) To feel more confident about myself (Για να νοιώθω πιο σίγουρος για τον εαυτό μου)	37) To stay in physical condition (για να διατηρώ τη φυσική μου κατάσταση)	51) To make my body perform better than before (Για να κάνω το σώμα μου να αποδίδει καλύτερα από πριν)

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

10) To become less anxious (Για να γίνομαι λιγότερο αγχώδης)	24) To participate with friends (Για να συμμετέχω με φίλους)	38) To concentrate on my thoughts (Για να συγκεντρώνομαι στις σκέψεις μου)	52) To beat someone I've never beaten before (Για να νικήσω κάποιον που δεν έχω ξανανικήσει)
11) To improve my self-esteem (Για να βελτιώσω την αυτοεκτίμησή μου)	25) To make myself feel whole (Για να νοιώσω ολοκληρωμένος)	39) To solve problems (Για την επίλυση προβλημάτων)	53) To feel mentally in control of my body (Για να νοιώθω ότι διανοητικά ελέγχω το σώμα μου)
12) To have something in common with other people (Για να έχω κάτι κοινό με άλλους ανθρώπους)	26) To reduce my chance of having any health problem (Για να μειώσω την πιθανότητα να έχω κάποιο πρόβλημα υγείας)	40) To see how high I can place in masters weightlifting events (Για να δω πόσο ψηλά μπορώ να τοποθετηθώ σε αγώνες μάστερς άρσης βαρών)	54) To get compliments from others (Για να παίρνω κομπλιμέντα από τους άλλους)
13) To add a sense of meaning to life (Για να προσθέσω μια αίσθηση νοήματος στη ζωή)	27) To make my life more complete (Για να κάνω τη ζωή μου πιο ολοκληρωμένη)	41) To feel a sense of being an athlete (Για να νοιώθω την αίσθηση ότι είμαι αθλητής)	55) To feel at peace with the world (Για να νοιώθω γαλήνη με τον κόσμο)
14) To prolong my life (Για να παρατείνω τη ζωή μου)	28) To improve my mood (Για να βελτιώσω τη διάθεσή μου)	42) To stay physically attractive (Για να παραμείνω σωματικά ελκυστικός/η)	56) To feel like a winner (Για να νοιώθω νικητής)

Πίνακας 2. Αριθμημένα τα ερωτήματα του ερωτηματολογίου

Στα 56 ερωτήματα του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκε 7-βάθμια κλίμακα τύπου «Likert», με σκοπό να αξιολογηθεί ο βαθμός σημαντικότητας όπου ο αθλητή κάνει άρση βαρών με σκοπό να συμμετάσχει σε κάποια διεθνή διοργάνωση μάστερς άρσης βαρών. Ο πρώτος βαθμός της κλίμακας αντιπροσωπεύει την απάντηση «Δεν υπάρχει κανένας λόγος» και ο έβδομος βαθμός αντιπροσωπεύει την απάντηση «Ένας από τους σημαντικότερους λόγους», με τους ενδιάμεσους βαθμούς να αντιπροσωπεύουν τις σχετικές βαρύτητες για κάθε λόγο.

4.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η αποστολή του ερωτηματολογίου εστάλη μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στην κ. Denise Offerman, η οποία κατέχει τη θέση του Γενικού Γραμματέα (European Master

Ευστάθιος Διαμάντης

Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

General Secretary) της Ευρωπαϊκής Ένωσης Μάστερς Άρσης Βαρών (European Master Weightlifting Association - EMWA), καθώς και θέσεις (IMWA Master Chairwoman και IMWA Master Secretariat) στην Παγκόσμια Ένωση Μάστερς Άρσης Βαρών (IMWA) (International Masters Weightlifting Association, 2023). Στη συνέχεια, αφού εγκρίθηκε το ερωτηματολόγιο από την IMWA, η ίδια το προώθησε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στους αθλητές οι οποίοι είχαν προκριθεί και (μέσω των ομοσπονδιών τους) είχαν δηλώσει συμμετοχή στον διεθνή αγώνα “2022 IWF World Masters Weightlifting Championship” (Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Μάστερς Άρσης Βαρών 2022) ο οποίος είχε προγραμματιστεί να λάβει χώρα από 2 έως 10 Δεκεμβρίου, στην πόλη του Ορλάντο των Ηνωμένων Πολιτειών Αμερικής.

Η IMWA προώθησε επίσης ηλεκτρονικά το ερωτηματολόγιο στους υπευθύνους των μάστερς αγώνων άρσης βαρών «National Chairs», σε όλες τις αναγνωρισμένες εθνικές ομοσπονδίες άρσης βαρών, ώστε να κοινοποιηθεί από τους υπεύθυνους κάθε ομοσπονδίας (National Chairs) και στους υπόλοιπους βετεράνους αθλητές των εκάστοτε κρατών, οι οποίοι δεν υπήρχαν στη λίστα του Παγκόσμιου Πρωταθλήματος Μάστερς Άρσης Βαρών 2022, αλλά ήταν μέλη των εθνικών τους ομάδων μάστερς και σκόπευαν να συμμετάσχουν σε κάποιον από τους υπόλοιπους διεθνείς αγώνες μάστερς άρσης βαρών. Ύστερα από τις δύο συγκεκριμένες ενέργειες της IMWA, προέκυψε το τελικό δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας.

5 Αποτελέσματα

5.1 Ανάλυση δεδομένων

Η στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας πραγματοποιήθηκε μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS έκδοση 17. Αρχικά όσον αφορά την περιγραφική στατιστική εξετάστηκαν οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για όλες τις λανθάνουσες μεταβλητές. Η αξιοπιστία και η εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου εξετάστηκε χρησιμοποιώντας τον δείκτη Alpha του Cronbach. Τέλος εφαρμόστηκε t-test ανεξαρτήτων δειγμάτων και ανάλυση μονής διακύμανσης (ANOVA).

5.2 Περιγραφική στατιστική

Ο έλεγχος αξιοπιστίας της κλίμακας που χρησιμοποιήθηκε στην συγκεκριμένη έρευνα, αποδεικνύει την αξιοπιστία και την εσωτερική συνοχή του ερωτηματολογίου, αφού ο δείκτης Alpha του Cronbach είναι ίσος με $0.959 > 0.7$ (Πίνακας 3).

Cronbach's Alpha	Αριθμός δηλώσεων
.959	56

Πίνακας 3. Έλεγχος αξιοπιστίας Cronbach's Alpha

Οι μέσες τιμές και οι τυπικές αποκλίσεις για όλους τους δείγματος που χρησιμοποιήθηκαν παρουσιάζονται στον Πίνακα 4. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, για τη συμμετοχή των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών σε διεθνείς αγώνες, σε μεγάλο βαθμό παίζουν ρόλο τα κίνητρα που αφορούν, την

Ευστάθιος Διαμάντης

Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

επίτευξη προσωπικού στόχου (Μ.Ο=6.04, Τ.Α.=0.875), τον γενικό προσανατολισμό υγείας (Μ.Ο=5.57, Τ.Α.=1.355), την αυτοεκτίμηση (Μ.Ο=5.08, Τ.Α.=1.288) και την ένταξη σε ομάδα (Μ.Ο=4.72, Τ.Α.=1.543). Επιπλέον, από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι για τη συμμετοχή των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών σε διεθνείς αγώνες, σε μέτριο βαθμό παίζουν ρόλο τα κίνητρα που αφορούν το νόημα ζωής (Μ.Ο=4.57, Τ.Α.=1.425), τον ανταγωνισμό (Μ.Ο=4.46, Τ.Α.=1.457), την ψυχολογική αντιμετώπιση (Μ.Ο=3.93, Τ.Α.=1.601), την ανησυχία για το σωματικό βάρος (Μ.Ο=3.91, Τ.Α.=1.486) και την αναγνώριση (Μ.Ο=3.55, Τ.Α.=1.614).

	N	Ελάχιστη τιμή	Μέγιστη τιμή	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση
Επίτευξη προσωπικού στόχου	162	1	7	6.04	.875
Γενικός προσανατολισμός υγείας	162	1	7	5.57	1.355
Αυτοεκτίμηση	162	1	7	5.08	1.288
Ένταξη σε ομάδα	162	1	7	4.72	1.543
Νόημα ζωής	162	1	7	4.57	1.425
Ανταγωνισμός	162	1	7	4.46	1.457
Ψυχολογική αντιμετώπιση	162	1	7	3.93	1.601
Ανησυχία για το σωματικό βάρος	162	1	7	3.91	1.486
Αναγνώριση	162	1	7	3.55	1.614

Πίνακας 4. Κύριες περιγραφικές μετρήσεις για τις υποδιαστάσεις της κλίμακας του ερωτηματολογίου της έρευνας

Στο πλαίσιο της ανάλυσης διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 5) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης

Ευστάθιος Διαμάντης

Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

βαρών και την ένταξή τους σε ομάδα, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της ένταξής τους σε ομάδα ($F_{5,160} = 1.274, p = 0.278 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15.124	5	3.025	1.274	.278
Within Groups	367.879	155	2.373		
Total	383.002	160			

Πίνακας 5. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της ένταξης σε ομάδα

Η ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 6) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και του ανταγωνισμού, έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και του ανταγωνισμού ($F_{5,160} = 0.321, p = 0.900 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.495	5	.699	.321	.900
Within Groups	337.825	155	2.180		
Total	341.320	160			

Πίνακας 6. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό

Η ANOVA (Πίνακας 7) αξιολόγησε τη σχέση μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και του γενικού προσανατολισμού της υγεία τους και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ($F_{5,160} = 0.814, p = 0.542 > 5\%$).

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.554	5	1.511	.814	.542
Within Groups	287.850	155	1.857		
Total	295.404	160			

Πίνακας 7. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό υγείας

Η ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 8) αξιολόγησε τη σχέση μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στο νόημα της ζωής τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και του νοήματος της ζωής τους ($F_{5,160} = 1.200, p = 0.312 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12.131	5	2.426	1.200	.312
Within Groups	313.343	155	2.022		
Total	325.474	160			

Πίνακας 8. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης αβρών και στο νόημα ζωής

Στο πλαίσιο της ανάλυσης διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 9) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της ψυχολογικής αντιμετώπισης ($F_{5,160} = 3.230, p = 0.008 < 5\%$). Συγκεκριμένα, για τους βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες ηλικίας 60-69 ετών, παίζουν λιγότερο σημαντικό ρόλο τα κίνητρα που αφορούν την ψυχολογική αντιμετώπιση, σε σχέση με τους βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες ηλικίας 34-39 ετών, ($M.D. = -1.31, p = 0.028 < 5\%$) και 40-44 ετών ($M.D. = -1.38, p = 0.016 < 5\%$).

	N	Mean	Std. Deviation	F	df
34-39	27	4.44	1.278	3.230	0.008
40-44	28	4.51	1.527		
45-49	22	3.95	1.297		
50-59	48	3.86	1.702		
60-69	26	3.13	1.753		
70-80	10	3.21	1.416		
Total	161	3.93	1.602		

Πίνακας 9. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση

Πραγματοποιήθηκε επίσης ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 10) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη των προσωπικών στόχων τους. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της επίτευξη των προσωπικών στόχων τους ($F_{5,160} = 0.655$, $p = 0.658 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.548	5	.510	.655	.658
Within Groups	120.521	155	.778		
Total	123.069	160			

Πίνακας 10. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη προσωπικού στόχου

Από την ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 11) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση, φαίνεται ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ($F_{5,160} = 0.281$, $p = 0.923 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.715	5	.743	.281	.923
Within Groups	409.685	155	2.643		
Total	413.400	160			

Πίνακας 11. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση

Στη συνέχεια, από την ANOVA (Πίνακας 12) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμησή τους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της αυτοεκτίμησή τους ($F_{5,160} = 0.781$, $p = 0.565 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6.534	5	1.307	.781	.565
Within Groups	259.459	155	1.674		
Total	265.993	160			

Πίνακας 12. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμηση

Πραγματοποιήθηκε επίσης ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 13) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό τους βάρος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα φάνηκε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές ομάδες των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της ανησυχίας τους για το σωματικό τους βάρος ($F_{5,160} = 0.414$, $p = 0.839 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

Between Groups	4.651	5	.930	.414	.839
Within Groups	348.533	155	2.249		
Total	353.184	160			

Πίνακας 13. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό βάρος

Στο πλαίσιο της ανάλυσης διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 14) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της ένταξή τους σε ομάδα, φάνηκε ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική ($F_{3,160} = 1.369, p = 0.254 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	9.768	3	3.256	1.369	.254
Within Groups	373.533	157	2.379		
Total	383.301	160			

Πίνακας 14. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ένταξη σε ομάδα

Η ANOVA (Πίνακας 15) αξιολόγησε τη σχέση μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό και έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην προπονητική ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και του ανταγωνισμού ($F_{3,160} = 1.991, p = 0.117 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12.523	3	4.174	1.991	.117
Within Groups	329.084	157	2.096		
Total	341.607	160			

Πίνακας 15. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό

Στο πλαίσιο της ανάλυσης διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 16) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό της υγείας τους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην προπονητική ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και του γενικού προσανατολισμού της υγείας τους ($F_{3,160} = 1.243, p = 0.296 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6.810	3	2.270	1.243	.296
Within Groups	286.602	157	1.825		
Total	293.412	160			

Πίνακας 16. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό υγείας

Πραγματοποιήθηκε επίσης, ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 17) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στο νόημα της ζωής τους. Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην προπονητική ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και του νοήματος της ζωής τους ($F_{3,160} = 1.427, p = 0.237 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8.677	3	2.892	1.427	.237
Within Groups	318.139	157	2.026		
Total	326.816	160			

Πίνακας 17. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στο νόημα ζωής

*Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών*

Η ANOVA (Πίνακας 18) αξιολόγησε τη σχέση μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση και φάνηκε ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ($F_{3,160} = 0.075$, $p = 0.973 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.589	3	.196	.075	.973
Within Groups	411.582	157	2.622		
Total	412.171	160			

Πίνακας 18. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση

Στο πλαίσιο της ανάλυσης διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 19) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη των προσωπικών στόχων τους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην προπονητική ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της επίτευξης των προσωπικών στόχων τους ($F_{3,160} = 0.534$, $p = 0.660 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.238	3	.413	.534	.660
Within Groups	121.285	157	.773		
Total	122.523	160			

Πίνακας 19. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη προσωπικού στόχου

Η ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 20) με σκοπό την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση, έδειξε ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά

ανάμεσα στην προπονητική ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της αναγνώρισης ($F_{3,160} = 1.424, p = 0.238 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11.113	3	3.704	1.424	.238
Within Groups	408.344	157	2.601		
Total	419.456	160			

Πίνακας 20. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση

Η επόμενη ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 21) αφορούσε την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμησή τους, με τα αποτελέσματα να δείχνουν ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ($F_{3,160} = 0.641, p = 0.590 > 5\%$).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.231	3	1.077	.641	.590
Within Groups	263.861	157	1.681		
Total	267.092	160			

Πίνακας 21. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμηση

Η τελευταία ανάλυση διακύμανσης ANOVA (Πίνακας 22) αφορούσε την αξιολόγηση της σχέσης μεταξύ της προπονητικής εμπειρίας των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό τους βάρος. Από τα αποτελέσματα προκύπτει επίσης ότι, δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στην προπονητική ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και της ανησυχίας τους για το σωματικό τους βάρος ($F_{3,160} = 1.535, p = 0.208 > 5\%$).

	Sum of	df	Mean	F	Sig.
--	---------------	-----------	-------------	----------	-------------

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

	Squares		Square		
Between Groups	9.980	3	3.327	1.535	.208
Within Groups	340.234	157	2.167		
Total	350.214	160			

Πίνακας 22. Έλεγχος ANOVA ανάμεσα στην προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό βάρος

Στη συνέχεια εφαρμόστηκαν t-test ανεξάρτητων δειγμάτων που αξιολογούσαν τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και προέκυψαν ορισμένες στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών. Η πρώτη εφαρμογή t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 23) αφορούσε την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ένταξή τους σε ομάδα, με τα αποτελέσματα να δείχνουν ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά ($t_{160} = -0.172$, $p = 0.864 > 5\%$).

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
ένταξη σε ομάδα	Άντρας	86	4.70	1.504	-0.172	160	0.864
	Γυναίκα	76	4.74	1.596			

Πίνακας 23. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ένταξη σε ομάδα

Έπειτα εφαρμόστηκε t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 24) με σκοπό την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες όσων αφορά τον ανταγωνισμό ($t_{160} = 1.360$, $p = 0.176 > 5\%$).

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Ανταγων	Άντρας	86	4.61	1.463	1.360	160	0.176

Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

ισμός	Γυναίκα	76	4.30	1.442			
-------	---------	----	------	-------	--	--	--

Πίνακας 24. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον ανταγωνισμό

Στη συνέχεια εφαρμόστηκε t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 25) με σκοπό την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό της της υγείας τους. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες όσον αφορά τον γενικό προσανατολισμό της υγείας τους ($t_{160} = -2.169$, $p = 0.030 < 5\%$). Συγκεκριμένα στις γυναίκες παίζουν σημαντικό ρόλο τα κίνητρα που αφορούν τον γενικό προσανατολισμό της υγείας τους, σε αντίθεση με τους άνδρες.

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Γενικός προσανατολισμός υγείας	Άντρας	86	5.35	1.422	-2.196	160	0.030
	Γυναίκα	76	5.81	1.238			

Πίνακας 25. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στον γενικό προσανατολισμό υγείας

Στο πλαίσιο της εφαρμογής t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 26) με σκοπό την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στο νόημα της ζωής τους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών ($t_{160} = -0.471$, $p = 0.319 > 5\%$).

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Νόημα ζωής	Άντρας	86	4.52	1.509	-0.471	160	0.319
	Γυναίκα	76	4.63	1.331			

Πίνακας 26. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στο νόημα ζωής

Η εφαρμογή t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 27) με σκοπό την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη των προσωπικών στόχων τους, έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες όσον αφορά την επίτευξη των προσωπικών στόχων τους ($t_{160} = -2.051$, $p = 0.042 < 5\%$). Συγκεκριμένα στις γυναίκες παίζουν σημαντικό ρόλο τα κίνητρα που αφορούν την επίτευξη των προσωπικών στόχων τους, σε αντίθεση με τους άνδρες.

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Επίτευξη προσωπικού στόχου	Άντρας	86	5.91	1.00	-2.099	150.48	0.038
	Γυναίκα	76	6.19	.681			

Πίνακας 27. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην επίτευξη προσωπικού στόχου

Εφαρμόστηκε επίσης, t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 28) με σκοπό την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών ($t_{160} = 0.605$, $p = 0.546 > 5\%$).

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Ψυχολογική αντιμετώπιση	Άντρας	86	4.01	1.608	0.605	160	0.546
	Γυναίκα	76	3.85	1.599			

Πίνακας 28. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ψυχολογική αντιμετώπιση

Στη συνέχεια εφαρμόστηκε t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 29) με σκοπό την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες και την αναγνώριση ($t_{160} = 2.982$, $p = 0.003 < 5\%$). Συγκεκριμένα στους άνδρες παίζουν σημαντικό ρόλο τα κίνητρα που αφορούν την αναγνώριση, σε αντίθεση με τις γυναίκες.

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Αναγν ώριση	Άντρας	86	3.89	1.623	2.982	160	0.003
	Γυναίκα	76	3.15	1.521			

Πίνακας 29. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αναγνώριση

Στο πλαίσιο της εφαρμογής t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 30) με σκοπό την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμηση τους, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες όσον αφορά την αυτοεκτίμησή τους ($t_{160} = -1.179$, $p = 0.240 > 5\%$).

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Αυτοεκ τίμηση	Άντρας	86	4,97	1,386	-1.179	160	0.240
	Γυναίκα	76	5,20	1,164			

Πίνακας 30. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην αυτοεκτίμηση

Η τελευταία εφαρμογή t-test ανεξάρτητων δειγμάτων (Πίνακας 31) αφορούσε την αξιολόγηση ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό τους βάρος. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, δεν υπάρχει

Ευστάθιος Διαμάντης

Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών

στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες όσων αφορά την ανησυχία τους για το σωματικό τους βάρος ($t_{160} = 0.816$, $p = 0.416 > 5\%$).

	ΦΥΛΟ	N	Mean	Std. Deviation	t	df	sig
Ανησυχία για το σωματικό βάρος	Άντρας	86	4	1.486	0.816	160	0.416
	Γυναίκα	76	3.81	1.490			

Πίνακας 31. Έλεγχος t-test ανάμεσα στο φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών και στην ανησυχία για το σωματικό βάρος

6 Συμπεράσματα

6.1 Συζήτηση

Λίγες είναι οι έρευνες οι οποίες αναφέρονται στις αθλητικές συνήθειες, στην προπόνηση και στις αθλητικές συμμετοχές των βετεράνων αθλητών/τριών (Huebner et al., 2020; Ruiz-Juan & Zarauz (2012), ενώ συγκεκριμένα για τους βετεράνους αθλητές/τριες άρσης βαρών η έρευνα είναι ακόμη πιο περιορισμένη. Τα τελευταία χρόνια έχει σημειωθεί σημαντική αύξηση στο σύνολο των βετεράνων αθλητών/τριών, ενώ το ποσοστό που αφορά τις γυναίκες αρσιβαρίστριες είναι πολύ μεγαλύτερο (Huebner et al., 2022; Huebner et al., 2021). Δημιουργείται έτσι η ανάγκη να διερευνηθούν οι σημαντικότεροι παράγοντες παρακίνησης οι οποίοι οδηγούν τους βετεράνους αθλητές/τριες να προπονηθούν και να διαγωνιστούν σε αθλητικές διοργανώσεις (Huebner et al., 2020).

Σκοπός της παρούσας έρευνα ήταν η περαιτέρω μελέτη και ο εντοπισμός των κινήτρων τα οποία είναι υπεύθυνα για την επιλογή των βετεράνων αθλητών/τριών να συμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών. Στην έρευνα μελετήθηκαν τόσο τα κίνητρα αναφορικά με τις υποδιαστάσεις της κλίμακας του ερωτηματολογίου της έρευνας, όσο και η διαφοροποίηση των κινήτρων με βάση την ηλικία, την προπονητική εμπειρία και το φύλο των συμμετεχόντων.

Στην έρευνα συμμετείχαν 162 (N=162) βετεράνοι αθλητές/τριες άρσης βαρών, εκ των οποίων οι 87 (53,7%) ήταν άνδρες και οι 75 (46,3%) ήταν γυναίκες. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες καταγόταν από την Ευρώπη (N=85 / 52,5%), με τη Βόρεια Αμερική να ακολουθεί με 51 συμμετέχοντες (31,5%) ενώ από τις υπόλοιπες ηπείρους το δείγμα ήταν πολύ μικρότερο.

*Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών*

Οι περισσότερες έρευνες όπου το δείγμα τους αποτελούσαν βετεράνοι αρσιβαρίστες, περιοριζόταν γεωγραφικά, ενώ εκείνες που είχαν δείγμα από διάφορες ηπείρους δεν συμπεριλαμβάνανε την Ασία, τη νότιο Αμερική και την Αφρική (Huebner et al., 2022b; Huebner & Ma, 2021; Huebner et al., 2021). Οι έρευνες των Huebner και συνεργατών (2022a), και οι Huebner και Ma (2020), παρόλο που είχαν ικανοποιητικό αριθμό δείγματος, περιορίστηκαν σε Αμερικανούς βετεράνους αρσιβαρίστες, ενώ οι Zarauz και Ruiz-Juan (2016), και οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), μελέτησαν μόνο Ισπανούς βετεράνους αρσιβαρίστες. Η παρούσα μελέτη θα μπορούσε να προσφέρει στοιχεία στην επιστημονική κοινότητα, δεδομένου ότι το δείγμα αφορά βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες από όλο τον κόσμο.

Ο/Η μεγαλύτερος/η ηλικιακά αθλητής/τρια ήταν 80 ετών, ενώ ο/η μικρότερος/η ήταν 34 ετών με μέση ηλικία 51,2 έτη. Οι συμμετέχοντες είχαν μέσο όρο περίπου 4 συμμετοχές σε διεθνείς αγώνες με απόκλιση 4,64 αγώνες, με την συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος, να έχει πραγματοποιήσει την τελευταία συμμετοχή του το 2022. Ο μέγιστος αριθμός συμμετοχών σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών ήταν 30 συμμετοχές, ενώ υπήρξαν και αθλητές οι οποίοι δεν είχαν ξανασυμμετάσχει. Το γεγονός ότι δικαιολογείται η παρουσία ατόμων χωρίς παλαιότερη συμμετοχή σε αγώνες μάστερς άρσης βαρών, μπορεί να δικαιολογηθεί λόγω της υψηλής δημοτικότητας που έχει τα τελευταία χρόνια το αθλήματα του «CrossFit», (δεδομένου ότι στο ασκησιολόγιό του περιλαμβάνονται οι ολυμπιακές άρσεις), με τους συγκεκριμένους αθλητές να επιλέγουν να συμμετέχουν και στα δύο αθλήματα (Huebner et al., 2020; Huebner & Perperoglou, 2020).

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες δήλωσαν πως η πιο πρόσφατη ηλικιακή κατηγορία που έλαβαν μέρος σε αγώνες ήταν 35-39 ετών (N=29 / 17,9%). Αναφορικά με τη συχνότητα προπόνησης ανά εβδομάδα οι περισσότεροι συμμετέχοντες προπονούσαν 4-6 φορές (N=96 / 59,3%). Όσον αφορά την προπονητική εμπειρία οι περισσότεροι συμμετέχοντες είχαν από 4 έως 10 έτη (N=62 / 38,3%), ενώ εκείνοι που είχαν περισσότερα από 10 χρόνια προπονητική εμπειρία ήταν 59 άτομα (36,4%), κάτι που παρατηρείται και σε άλλες έρευνες στις οποίες το δείγμα τους αφορά όλες τις

ηλικιακές κατηγορίες (Huebner et al., 2022; Huebner et al., 2021; Huebner et al., 2020).

Οι συμμετέχοντες σε ποσοστό 95,1% δήλωσαν ότι σκοπεύουν να ξανά συμμετάσχουν σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών, και σε ποσοστό 97,5% ότι σκοπεύουν να συστήσουν και σε άλλους βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες να συμμετάσχουν σε αγώνες. Οι συμμετέχοντες επίσης, σε ποσοστό 90,1% δήλωσαν ότι στο μέλλον θα προπονούνται με μεγαλύτερη συχνότητα. Η θετική στάση της συντριπτικής πλειοψηφίας των συμμετεχόντων, δικαιολογεί και την συνεχώς αυξανόμενη τάση στις συμμετοχές των βετεράνων αθλητών σε αγώνες, και τα στοιχεία της συγκεκριμένης έρευνας να είναι ενδεχομένως σημαντικά σε μελλοντικές έρευνες που θα μελετήσουν βετεράνους αρσιβαρίστες.

Αναφορικά στις υποδιαστάσεις της κλίμακας του ερωτηματολογίου, η έρευνα υποστηρίζει ότι τα κίνητρα που παίζουν σημαντικό ρόλο στις συμμετοχές βετεράνων αθλητών/τριών σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών, αφορούν την επίτευξη προσωπικού στόχου, τον γενικό προσανατολισμό υγείας, την αυτοεκτίμηση και την ένταξη σε ομάδα. Ενώ φάνηκε να μην παίζουν σημαντικό ρόλο, το νόημα ζωής, ο ανταγωνισμός, η ψυχολογική αντιμετώπιση, η ανησυχία για το σωματικό βάρος και η αναγνώριση.

Οι Huebner και Perperoglou (2020), υποστηρίζουν ότι τα ποσοστά συμμετοχής των βετεράνων αθλητών/τριών σε αθλητικές διοργανώσεις, δεν κρίνονται αποκλειστικά από τους βιολογικούς παράγοντες, αλλά σημαντικό ρόλο παίζουν και οι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες. Ενώ οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), αναφέρουν ότι τόσο η προπόνηση όσο και η συμμετοχή σε αγώνες για τους Ισπανούς βετεράνους αθλητές/τριες άρσης βαρών, είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες στη ζωή τους.

Οι Huebner και συνεργάτες (2022a), και οι Huebner και συνεργάτες (2020), εξέτασαν το θετικό αντίκτυπο της άρσης βαρών σε βετεράνους αθλητές/τριες και παρουσίασαν θετικά αποτελέσματα τόσο στη σωματική και ψυχική υγεία τους, όσο και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, προσφέροντάς τους έναν υγιεινό και ανεξάρτητο τρόπο ζωής.

Επίσης, Οι Ogles και Masters (2000), υποστήριξαν ότι στους βετεράνους αθλητές επικράτησαν τα εσωτερικά κίνητρα, σε σύγκριση με αθλητές οι οποίοι δεν ήταν βετεράνοι., αποτελέσματα τα οποία συμφωνούν με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε επίσης η διαφοροποίηση των κινήτρων με βάση την ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών όσων αφορά τις συμμετοχές τους σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών και υποστηρίζεται ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς την ψυχολογική αντιμετώπιση. Συγκεκριμένα στους αθλητές/τριες ηλικίας 60-69 ετών, φαίνεται ότι παίζει λιγότερο σημαντικό ρόλο η ψυχολογική αντιμετώπιση, σε σχέση με τους αθλητές/τριες ηλικίας 34-39 ετών και 40-44 ετών. Σε καμία άλλη περίπτωση δεν υποστηρίχθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά με βάση την ηλικία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών.

Οι Huebner και συνεργάτες (2022a), σε μια πρόσφατη έρευνα υποστήριξε ότι στις μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών, παίζουν σημαντικότερο ρόλο τα οφέλη για τη σωματική υγεία, ενώ ο ανταγωνισμός υποστηρίχθηκε το ίδιο μεταξύ των ηλικιακών κατηγοριών, κάτι που επιβεβαιώνεται και στην παρούσα έρευνα.

Οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), αναφέρουν ότι οι μεγαλύτερες ηλικιακές κατηγορίες παρουσίασαν μεγαλύτερα εξωτερικά κίνητρα αναφερόμενοι σε Ισπανούς βετεράνους αρσιβαρίστες/τριες, κυρίως στις ηλικιακές κατηγορίες άνω των 60 ετών.

Οι Huebner και συνεργάτες (2021), στην πρόσφατη έρευνά τους αναφέρουν ότι, από το σύνολο των βετεράνων αθλητών/τριών στην άρση βαρών, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία αθλητές/τριες (σε ποσοστό μεγαλύτερο από το 90%), επέλεξαν να συμμετάσχουν σε αγώνες άρσης βαρών, έχοντας ως βασικά κίνητρα, τη βελτίωση της αυτοπεποίθησης, την οικοδόμησης της δύναμης και τη διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης, κάτι που επιβεβαιώνεται και στην παρούσα έρευνα.

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε επίσης, η διαφοροποίηση των κινήτρων με βάση την προπονητική εμπειρία των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών όσων αφορά

τις συμμετοχές τους σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών και υποστηρίζεται ότι δεν υπάρχει καμία στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των αθλητών/τριών με διαφορετική προπονητική εμπειρία.

Υπάρχει ελλιπή βιβλιογραφία αναφορικά με τα κίνητρα των βετεράνων αθλητών άρσης βαρών και την προπονητική τους εμπειρία. Οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), αναφέρουν ότι μοναδική εξαίρεση αναφορικά με τα κίνητρα των βετεράνων αθλητών και τις προπονητικές συνήθειες αφορά τους μαραθωνοδρόμους.

Πρόσφατη έρευνα μελέτησε τα κίνητρα σε ηλικιωμένους μαραθωνοδρόμους χρησιμοποιώντας την κλίμακα MOMS και διαπίστωσε διαφορές και στις εννέα υποδιαστάσεις της κλίμακας, ως προς την προπονητική εμπειρία των συμμετεχόντων (Leon-Guereno et al., 2021). Άλλη μια πρόσφατη έρευνα η οποία μελέτησε τα κίνητρα σε ηλικιωμένους αθλητές στίβου, υποστήριξε ότι οι αθλητές με μεγαλύτερη αγωνιστική εμπειρία παρουσίασαν σημαντικότερα αγωνιστικά κίνητρα και κίνητρα απόδοσης σε σχέση με αθλητές χωρίς υπόβαθρο στον αγωνιστικό στίβο (Kontro et al, 2022). Τη σημαντικότητα των κινήτρων μεταξύ εμπειρών και μη μαραθωνοδρόμων εξέτασαν οι Waskiewicz και συνεργάτες (2019), και ανέφεραν τη σημαντική σχέση ορισμένων παρακινητικών παραγόντων με το την προπονητική εμπειρία των μαραθωνοδρόμων. Αν και η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η προπονητική εμπειρία επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τα κίνητρα των ηλικιωμένων μαραθωνοδρόμων, αναφορικά με τους βετεράνους αρσιβαρίστες η έρευνα είναι ελλιπής.

Στην παρούσα έρευνα μελετήθηκε επίσης, η διαφοροποίηση των κινήτρων με βάση το φύλο των βετεράνων αθλητών/τριών άρσης βαρών όσων αφορά τις συμμετοχές τους σε διεθνείς αγώνες άρσης βαρών και υποστηρίζεται ότι υπάρχουν ορισμένες στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα στις γυναίκες υποστηρίζεται ότι σημαντικό ρόλο παίζουν, ο γενικός προσανατολισμός υγείας και η επίτευξη προσωπικού στόχου, ενώ στους άνδρες σημαντικό ρόλο παίζει η αναγνώριση.

Οι Huebner και συνεργάτες (2022a), ανέφεραν ότι ο ανταγωνισμός υποστηρίχθηκε και από τα δύο φύλα, ενώ οι γυναίκες παρουσίασαν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και θετικά αποτελέσματα στη διαχείριση του στρες και της κατάθλιψης, συγκριτικά με

τους άνδρες βετεράνους αρσιβαρίστες, αποτελέσματα τα οποία διαφοροποιούνται σε σχέση με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

οι Zarauz και Ruiz-Juan (2016), και οι Ruiz-Juan και Zarauz (2012), αναφέρουν ότι για τις ίδιες ηλικιακές ομάδες αθλητών/τριών, τα κίνητρα διαφέρουν μεταξύ των δύο φύλων. Οι γυναίκες παρουσίασαν περισσότερα εσωτερικά κίνητρα, όπως η βελτίωση της φυσικής κατάστασης, η καλύτερη υγεία και η ικανοποίηση από τη συμμετοχή, αποτελέσματα τα οποία συμφωνούν με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας.

Ένα σημαντικό κενό στη βιβλιογραφία αφορά τα κίνητρα συμμετοχής βετεράνων αθλητών σε αγώνες, σε παγκόσμια εμβέλεια, με την παρούσα μελέτη να μπορεί να φανεί χρήσιμη σε μελλοντικές έρευνες. Επίσης, δεδομένου της συνεχώς αυξανόμενης συμμετοχής σε αγώνες μάστερς άρσης βαρών, επιπλέον έρευνες που θα αφορούν τα κίνητρα σε βετεράνους αρσιβαρίστες, θα συμβάλουν στον κατάλληλο τρόπο προσέγγισής τους (Huebner et al., 2022a).

6.2 Συμπεράσματα και πρακτικές εφαρμογές

Μελετώντας τα κίνητρα πίσω από το γιατί οι άνθρωποι συμμετέχουν σε αγώνες άρσης βαρών, οι ερευνητές μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τι ωθεί τους ανθρώπους να ασχοληθούν με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Η κατανόηση των κινήτρων πίσω από την άρση βαρών μπορεί να βοηθήσει τους προπονητές των αθλητών, οι οποίοι θα είναι σε θέση να αναπτύξουν καλύτερα προγράμματα προπόνησης, τα οποία θα μπορούν να καλύπτουν σε μεγαλύτερο βαθμό τις συγκεκριμένες ανάγκες και τους στόχους των αθλητών τους. Σαν αποτέλεσμα μπορούν επίσης να επιτευχθούν, η μεγαλύτερη αθλητική διάρκεια ζωής των αθλητών και τα καλύτερα αποτελέσματα στις επιδόσεις των αθλητών τους, επιτυγχάνοντας συγχρόνως μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα στο έργο τους.

*Ευστάθιος Διαμάντης
Κίνητρα Συμμετοχής σε Διεθνείς Αγώνες Μάστερς Άρσης Βαρών*

Οφέλη επίσης μπορούν να προκύψουν και στους ίδιους τους αθλητές, οι οποίοι κατανοώντας καλύτερα τις ανάγκες και τους στόχους τους, θα μπορούν ενδεχομένως να ισχυροποιούν τους παράγοντες οι οποίοι τους ωθούν σε προπονητικές διαδικασίες και στην επιλογή τους να διαγωνιστούν.

Η κατανόηση των κινήτρων πίσω από την άρση βαρών μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη στρατηγικών για την ενθάρρυνση περισσότερων ατόμων να συμμετάσχουν στο άθλημα. Οι υπεύθυνοι αθλητικών διοργανώσεων μπορούν να πετύχουν αποτελεσματικότερα το έργο τους, αυξάνοντας τόσο τους συμμετέχοντες ανά αθλητική διοργάνωση, όσο και τον αριθμό των διοργανώσεων γενικότερα.

Η άρση βαρών έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικά αποτελέσματα στην ψυχική υγεία και η μελέτη των κινήτρων πίσω από το γιατί οι άνθρωποι συμμετέχουν σε αγώνες άρσης βαρών, μπορεί να βοηθήσει τους ερευνητές να κατανοήσουν καλύτερα πως μπορεί να χρησιμοποιηθεί το συγκεκριμένο άθλημα για τη βελτίωση της ψυχικής ευεξίας.

6.3 Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Μελλοντικές έρευνες οι οποίες θα μελετήσουν τα κίνητρα συμμετοχής σε βετεράνους αθλητές/τριες άρσης βαρών οι οποίες θα περιλαμβάνουν αρκετά ικανοποιητικό αριθμό δείγματος καθώς και αρσιβαρίστες/τριες από όλες τις ηπείρους με σωστή κατανομή των συμμετεχόντων, μπορεί να φανεί πολύ σημαντική για την ερευνητική κοινότητα.

Βιβλιογραφία

- Biddle, SJH., Fox, R. & Boutcher, S.H. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*. Routledge.
- Bull, FC., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, MP., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, PC., Di Pietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, CM., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, PT., ... Willumsen, JF. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *Br J Sports Med*, 54, 1451-1462.
<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Cortis, C., Tessitore, A., Lupo, C., Pesce, C., Fossile, E., Figura, F. & Capranica, L. (2011). Inter-Limb Coordination, Strength, Jump, and Sprint Performances Following a Youth Men's Basketball Game. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(1), 135-142. [10.1519/JSC.0000000000001243](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001243)
- De Pero, R., Amici, S., Benvenuti, C., Minganti, C., Capranica, L. & Pesce, C. (2009). Motivation for sport participation in older Italian athletes: the role of age, gender and competition level. *Sport Sciences of Health*, 5(2), 61-69.
[10.1007/s11332-009-0078-6](https://doi.org/10.1007/s11332-009-0078-6)
- Elbiti, RSA., Ismail, LMS. & Yaseen, Q. (2019). The motives that direct female students toward weight lifting course in Physical Education Department at Al-Najah national University. *Science, Movement and Health*, 19(2), 112-123.
- Ελληνική Ομοσπονδία Άρσης Βαρών, (2019). *Blog*. <https://weightlifting.gr/υπό-την-σκέπη-της-εοαβ-οι-βετεράνοι/>
- European Master Weightlifting Association, (2023). *IMWA RULEBOOK*.
https://www.europeanmasterswl.com/uploads/4/8/1/8/4818560/2022_imwa_rulebook.pdf

- Furholz, M., Radtke, T., Roten, L., Tanner, H., Wilhelm, I., Schmid, JP., Saner, H. & Wilhelm, M. (2012). Training-related modulations of the autonomic nervous system in endurance athletes: is female gender cardioprotective? *European Journal of Applied Physiology*, 113(3), 631-40. [10.1007/s00421-012-2474-x](https://doi.org/10.1007/s00421-012-2474-x)
- Huebner, M., Arrow, H., Garinther, A. & Meltzer, DE. (2022a). How Heavy Lifting Our Lives: Content Analysis of Perceived Outcomes of Masters Weightlifting. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4:778491. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.778491>
- Huebner, M., Faber, F., Currie, K. & Rieger, T. (2022b). How Do Master Weightlifters Train? A Transnational Study of Weightlifting Training Practices and Concurrent Training. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052708>
- Huebner, M., Lawrence, F. & Lara. (2022c). Sex differences in Age-Associated Rate of Decline in Grip Strength When Engaging in Vigorous Physical Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191711009>
- Huebner, M., Ma, W. & Rieger, T. (2021). Weightlifting during the COVID-19 Pandemic-A Transnational Study Regarding Motivation, Barriers, and Coping of Master Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph18179343>
- Huebner, M., Meltzer, D., Ma, W. & Arrow, H. (2020). The Masters athlete in Olympic weightlifting: Training, lifestyle, health challenges, and gender differences. *PLoS ONE*, 15(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243652>
- Huebner, M. & Perperoglou, A. (2020). Sex differences and impact of body mass on performance from childhood to senior athletes in Olympic weightlifting. *PLoS ONE*, 15(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238369>
- International Masters Weightlifting Association, (2023). *Rules*. <https://www.imwla.com/rules>
- Kettunen, JA., Kujala, UM., Kaprio, J. & Sarna, S. (2006). Health of Master Track and Field Athletes. *Clinical journal of sport medicine*, 16(2), 142-148.

- Kim, JH., Malhota, R., Chiampas, G., Hermecourt, R., Troyanos, C., Cianca, J., Smith, RN., Wang, TJ., Roberts, WO., Thompson, PD. & Baggish, AL. (2012). Cardiac Arrest during Long-Distance Running Races. *The New England Journal of Medicine*, 366(2), 130-40. [10.1056/NEJMoa1106468](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1106468)
- Kontro, T.K., Bondarev, D., Pyykonen, K.-M., Bonsdorff, M., Laakso, L., Suominen, H. & Korhonen, M.T. (2022). Motives for competitive sports participation in masters track and field athletes: Impact of sociodemographic factors and competitive background. *PLoS ONE*, 17(11), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275900>
- Lavalee, ME. & Balam, T. (2010). An Overview of Strength Training Injuries: Acute and Chronic. *Current Sports Medicine Reports*, 9(5), 307-313. [10.1249/JSR.0b013e3181f3ed6d](https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181f3ed6d)
- Lavie, CJ., Lee, DC., Sui, X., Arena, R., O'Keefe, JH., Church, TS., Milani, RV. & Blair, SN. (2015). Effect of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality. *Mayo Clinic proceedings*, 90(11), 1541-1552. [10.1016/j.mayocp.2015.08.001](https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001)
- Λειβαδίτη, Α.Ε. (2016). *Παρακίνηση στον αθλητισμό: Έρευνα σχετικά με τους παράγοντες παρακίνησης για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες* [Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου]. ΑΜΗΤΟΣ. <http://amitos.library.uop.gr/xmlui/handle/123456789/2766>
- Leon-Guereno, P., Galindo-Dominguez, H., Balerdi-Eizmendi, E., Rozmiarek, M. & Malchowicz-Mosko, E. (2021). Motivation behind running among older adult runners. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 1-10. [10.1186/s13102-021-00366-1](https://doi.org/10.1186/s13102-021-00366-1)
- Masters, KS., Ogles, BM. & Jolton, JA. (1993). The Development of an Instrument to Measure Motivation for Marathon Running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(2), 134-143. [10.1080/02701367.1993.10608790](https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608790)

- O'Brien Cousins, S. (2000). "My Heart Couldn't Take It": Older Women's Beliefs About Exercise Benefits and Risks. *The Journal of Gerontology – Series B*, 55(5) 283-294. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.5.P283>
- Ogles, B. & Masters, K. (2000). Older vs. Younger Adult Male Marathon Runners: Participative Motives and Training Habits. *Journal of Sports Behavior*, 23(2), 130-143.
- Ogles, B. & Masters, K. S. (2003). A typology of marathon runners based on clusters analysis of motivations. *Journal of Sports Behavior*, 26(1), 69-85.
- Perperoglou, A. & Huebner, M. (2020). Quantile foliation for modeling performance across body mass and age in Olympic weightlifting. *Statistical Modelling*, 21(6). <https://doi.org/10.1177/1471082X20940156>
- Pesca, C., Cereatti, L., Casella, R., Baldari, C. & Capranica, L. (2007). Preservation of Visual Attention in Older Expert Orienteers at Rest and Under Physical Effort. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1) 78-99. [10.1123/jsep.29.1.78](https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.78)
- Ρίζου, Χ. (2014). Κίνητρα συμμετοχής σε μια αθλητική διοργάνωση "Διεθνής Μαραθώνιος Μέγας Αλέξανδρος" [Πτυχιακή εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης]. IKEE. <http://ikee.lib.auth.gr/record/134716?ln=el>
- Ruiz-Juan, F. & Zarauz, A. (2012). Predictor variables of motivation on Spanish master athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7(3), 617-628. <https://doi.org/10.4100/jhse.2012.73.02>
- Sun, F., Norman, IJ. & While, AE. (2013). Physical activity in older people: a systematic review. *BMC Public Health*, 13 (1). [10.1186/1471-2458-13-449](https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-449)
- Tanaka, H. & Seals, DR. (2008). Endurance exercise performance in Master athletes: age-associated changes and underlying physiological mechanisms. *The Journal of Physiology*, 586(1), 55-63. [10.1113/jphysiol.2007.141879](https://doi.org/10.1113/jphysiol.2007.141879)
- Tessitore, A., Meeusen, R., Tiberi, M., Cortis, C., Pagano, R. & Capranica L. (2007). Aerobic and anaerobic profiles, heart rate and match analysis in older soccer players. *Ergonomics*, 48(11-14), 1365-1377. <https://doi.org/10.1080/00140130500101569>

Waskiewicz, Z., Nikolaidis, P.T., Gerasimuk, D., Borysiuk, Z., Rosemann, T. & Knechtle, B. (2019). What Motivates Successful Marathon Runners? The Role of Sex, Age, Education, and Training Experience in Polish Runners. *Frontiers in Psychology*, 10(1671). [10.3389/fpsyg.2019.01671](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01671)

Zach, S., Xia, Y., Zeev, A., Arnon, M., Choresh, N. & Tenenbaum, G. (2017). Motivation dimensions for running a marathon: A new model emerging from the Motivation of Scale (MOMS). *Journal of Sports and Health Science*, 6(3), 302-310. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.10.003>

Zarauz, A. & Ruiz-Juan, F. (2016). Motivacion, satisfaccion, percepcion y creencias sobre las causas del exito en atletas veteranos espanoles. *Revista Iberoamericana de Psicologia del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 37-46.

Ζερβού, Φ. (2016). *Η σχέση ατομικών και ψυχολογικών χαρακτηριστικών με τα κίνητρα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης* [Μεταπτυχιακή διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών]. ΠΕΡΓΑΜΟΣ.
<https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/1327326>

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

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