



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ  
«ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΟΡΓΑΝΩΣΙΑΚΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΤΖΟΥΝΤΟ  
ΚΑΙ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ»

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΓΙΩΡΓΟΣ ΚΑΡΑΣΑΒΒΙΔΗΣ

A.M. 516591

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ/ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΩΣΤΑ

## Περιεχόμενα

<b>Περίληψη.....</b>	<b>5</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>6</b>
<b>Πρώτο Κεφάλαιο.....</b>	<b>7</b>
1.0 Εισαγωγή.....	7
1.1 Σκοπός και σημασία της έρευνας.....	8
1.2 Αδυναμίες της έρευνας.....	9
2.0 Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	10
2.1 Αθλητική Αναψυχή.....	10
2.2 Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο: Σύνδεση Σώματος, Νου και Ψυχής για Πνευματική Ισορροπία .....	11
2.3 Ιστορική εξέλιξη και βασικές αρχές του Τζούντο.....	11
2.4 Φυσική ευεξία, ψυχολογική ευημερία και κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω του Τζούντο.....	12
2.5 Το τζούντο ως αθλητική αναψυχή .....	13
2.6 Προοπτικές για την Προώθηση της Αναψυχής μέσω του Τζούντο .....	14
2.7 Η Οργανωσιακή Αποτελεσματικότητα των Αθλητικών Ομοσπονδιών .....	17
2.8 Στρατηγικό Μάνατζμεντ .....	17
2.9 Εφαρμογή καλών πρακτικών .....	18
2.10 Επικοινωνία .....	19
2.11 Οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ελληνικής ομοσπονδίας Τζούντο .....	19
<b>Τρίτο Κεφάλαιο.....</b>	<b>21</b>
3.0 Μεθοδολογία Έρευνας.....	21
3.1 Ερωτηματολόγιο αναψυχής για το άθλημα του τζούντο.....	21
3.2 Πίνακας συλλόγων που στάλθηκαν τα ερωτηματολόγια.....	22
3.3 Ερωτηματολόγιο για την Οργανωσιακή αποτελεσματικότητα.....	25
<b>Τέταρτο Κεφάλαιο.....</b>	<b>25</b>
4.0 Αποτελέσματα Έρευνας.....	25

4.1 Ερωτηματολόγιο για την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο .....	25
4.2 Απαντήσεις Έρευνας για την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο .....	28
4.3 Ερωτηματολόγιο για την Οργανωσιακή Αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο.....	34
4.4 Βασικά Δημογραφικά Στοιχεία .....	34
4.5 Απαντήσεις Έρευνας για την Οργανωσιακή Αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο .....	37
<b>Πέμπτο Κεφάλαιο.....</b>	<b>57</b>
5.0 Συμπεράσματα Έρευνας.....	57
5.1 Συμπεράσματα από την Έρευνα για την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο .....	57
5.2 Συμπεράσματα από την Έρευνα Οργανωσιακής Αποτελεσματικότητας της Ε.Ο.Τ .....	59
<b>Έκτο Κεφάλαιο.....</b>	<b>61</b>
6.0 Προτάσεις .....	61
6.1 Θεωρητικές προτάσεις .....	62
6.2 Πρακτικές προτάσεις.....	62
6.3 Μελλοντικές προτάσεις.....	63
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>64</b>

### Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον επιβλέποντα καθηγητή κ. Γεώργιο Κώστα για την καθοδήγηση και την άμεση ανταπόκρισή του στους προβληματισμούς που ανέκυπταν κατά τη διάρκεια της εκπόνησης.

## Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία πραγματεύεται την αθλητική αναψυχή μέσω του τζούντο και την οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο (Ε.Ο.Τ). Μέσω της μελέτης των απόψεων της κοινότητας του τζούντο στα δυο αυτά θέματα, σκοπός είναι να αναδειχθεί η πολυδιάστατη συμβολή του τζούντο και να κατανοηθεί πώς επιδρά σε αυτήν το μάνατζμεντ μιας εθνικής ομοσπονδίας τζούντο. Γίνεται χρήση δυο ερωτηματολογίων που απευθύνονται σε συλλόγους τζούντο της Ελλάδας και συγκρίνονται διαφορετικές κλίμακες και συνδυασμοί ερωτήσεων. Από το πρώτο ερωτηματολόγιο, που αφορά την αθλητική αναψυχή μέσω του τζούντο, αναδεικνύεται η αξία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην προώθηση του τζούντο ως μέσου αναψυχής, η σημασία της ενθάρρυνσης των νέων αθλητών από γονείς και προπονητές και το ζήτημα της εγγύτητας των σχολών τζούντο σε υποψήφιους αθλητές. Οι σύλλογοι υποστηρίζουν πλήρως την χρήση του τζούντο ως μέσο αναψυχής. Από το δεύτερο ερωτηματολόγιο, που αφορά την οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ε.Ο.Τ, αποκαλύπτεται μια γενικά θετική στάση των συλλόγων απέναντι στην Ε.Ο.Τ σε επίπεδο οργάνωσης, διοίκησης, λήψης αποφάσεων, επίλυσης προβλημάτων, διατμηματικής συνεργασίας και διαδικασιών, παρά την τρέχουσα έλλειψη πόρων. Προκύπτουν όμως ορισμένοι προβληματισμοί όσον αφορά την στήριξη των αθλητών και την προώθηση του αθλήματος εκ μέρους της Ε.Ο.Τ.

## Abstract

The present thesis deals with recreational judo and the organizational effectiveness of the Hellenic Judo Federation (H.J.F). By studying the perspectives of the judo community on these two topics, the aim is to highlight the multidimensional contribution of judo and understand how it influences the management of a national judo federation. Two questionnaires were used, addressed to judo clubs in Greece, comparing different scales and combinations of questions. The first questionnaire, concerning recreational judo, emphasizes the value of social media in promoting judo as a recreational activity, the importance of encouraging young athletes by parents and coaches, and the proximity of judo schools to potential athletes. Clubs strongly support the use of judo as a recreational activity. The second questionnaire, focusing on the organizational effectiveness of the H.J.F, reveals a generally positive attitude of clubs towards the organization, administration, decision-making, problem-solving, cross-functional collaboration, and processes, despite the current lack of resources. However, some concerns emerge regarding athlete support and the promotion of the sport on behalf of the H.J.F.

## Πρώτο Κεφάλαιο

### 1.0 Εισαγωγή

Το τζούντο είναι μια πολεμική τέχνη ιαπωνικής προέλευσης που αποσκοπεί στην κατατρόπωση του αντιπάλου χρησιμοποιώντας την μηχανική του σώματος με τρόπο τέτοιο ώστε να μην υπάρχουν τραυματισμοί. Για τον λόγο αυτό η ονομασία του αποδίδεται στα ελληνικά ως «ο ήπιος δρόμος». Περιλαμβάνει ποικιλία ρίψεων, ακινητοποιήσεων, πνιγμών και εξαρθρώσεων οι οποίες εκτελούνται σήμερα σε ολυμπιακό επίπεδο με περιορισμένο αριθμό τραυματισμών. Η εφαρμογή αυτού του πλήθους τεχνικών απαιτεί συγκέντρωση και πολλές επαναλήψεις, καθώς κάθε τεχνική αποτελείται από πολλές κινήσεις του σώματος που πρέπει να συνδυάζονται αρμονικά αλλά και γρήγορα, προκειμένου να προκύψει το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Το τζούντο είναι ένα άθλημα που απαιτεί σκέψη και γυμνάζει σχεδόν όλες τις μυϊκές ομάδες, βελτιώνοντας παράλληλα την φυσική κατάσταση. Ο αθλητής, όταν συγκεντρώνεται πλήρως στην τεχνική, ο νους του απαγκιστρώνεται από το άγχος και τους προβληματισμούς της καθημερινής ζωής και αναζωογονείται, με αποτέλεσμα να επιστρέφει και να αντιμετωπίζει τα προβλήματα ανανεωμένος. Λόγω αυτών των χαρακτηριστικών του τζούντο, ενδέχεται να είναι κατάλληλο για αθλητική αναψυχή.

Το ερώτημα της καταλληλότητας του τζούντο για αθλητική αναψυχή είναι το πρώτο που μελετάμε στην παρούσα διπλωματική εργασία. Μελετούμε αρχικά την ευρύτερη έννοια της αθλητικής αναψυχής, δηλαδή το πως μπορεί η άσκηση να συνδεθεί με την αναψυχή, μία έννοια που συχνά ταυτίζεται με την ξεκούραση και γενικότερα με σωματικά ήπιες δραστηριότητες. Παράλληλα, παρουσιάζουμε συνοπτικά την ιστορία και την φιλοσοφία του τζούντο από την ίδρυσή του στην Ιαπωνία τον 19<sup>ο</sup> αιώνα. Αναλύουμε τις επιδράσεις του τζούντο στην ψυχή και το σώμα του ανθρώπου και το πως αυτές σχετίζονται με την αναψυχή.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει και το ζήτημα της προώθησης του τζούντο προκειμένου να λάβουν οι άνθρωποι σε μεγαλύτερο βαθμό παγκοσμίως τις ωφέλειες του τζούντο είτε εντός είτε εκτός των πλαισίων της αναψυχής. Μελετάμε δυο περιπτώσεις παγκόσμιων φορέων του τζούντο οι οποίοι καταβάλλουν προσπάθεια για την ανάδειξη του αθλήματος. Οι φορείς αυτοί προσπαθούν να φέρουν στον κόσμο του τζούντο τα παιδιά από μικρή ηλικία και τα άτομα με ειδικές ανάγκες. Τονίζεται, έτσι η αξία των αθλητικών ομοσπονδιών.

Προκειμένου να μπορέσει ένα άθλημα να αναπτυχθεί σε εθνικό αλλά και διεθνές επίπεδο, χρειάζεται την υποστήριξη μιας ικανής και αποτελεσματικής εθνικής ομοσπονδίας τζούντο. Μια αθλητική ομοσπονδία δομείται και λειτουργεί όπως μία επιχείρηση. Για τον λόγο αυτό, για να είναι επιτυχής σε θέματα όπως η διεξαγωγή αγώνων και η διαχείριση των αθλητών ολυμπιακού επιπέδου, θα πρέπει να κινείται στρατηγικά και να διαθέτει οργάνωση όμοια με αυτή μιας μεγάλης επιχείρησης (Robbins et.al, 2013).

### 1.1 Σκοπός και σημασία της έρευνας

Στην παρούσα διπλωματική, μελετάμε επίσης την οργανωσιακή αποτελεσματικότητα των ομοσπονδιών τζούντο.

Αρχικά, διερευνούμε τις αρχές του στρατηγικού μάνατζμεντ οι οποίες αποτελούν την βάση για την επίτευξη των στόχων ενός οργανισμού. Δείχνουμε πώς η αποστολή μιας αθλητικής ομοσπονδίας μεταφράζεται σε μετρήσιμους στόχους οι οποίοι με την σειρά τους κατευθύνουν την υλοποίηση των προγραμμάτων και έργων. Η σαφής στρατηγική αναδεικνύεται ως η αναγκαία συνθήκη για την αποτελεσματική λειτουργία μιας εθνικής αθλητικής ομοσπονδίας.

Σε διοικητικό επίπεδο, μελετάμε την χρήση προτύπων διοίκησης εκ μέρους των ομοσπονδιών, καθώς και το πως μπορεί να διασφαλίζει την ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει εφαρμόζοντας καλές πρακτικές διακυβέρνησης. Στην μελέτη μας, αξιολογούμε την επίδραση των προτύπων διοίκησης στην οργάνωση, την διαφάνεια, την συνέπεια, την λήψη αποφάσεων, την αρχειοθέτηση, τις ευθύνες και γενικότερα στον επαγγελματισμό μιας ομοσπονδίας, αντιμετωπίζοντάς την ως μια κανονική επιχείρηση. Σε διαπροσωπικό επίπεδο, αναφέρουμε την σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας μιας ομοσπονδίας με άλλες οντότητες (Robbins et.al, 2013)

Η μελέτη των ζητημάτων αυτών στην παρούσα διπλωματική εργασία πραγματοποιείται με την βοήθεια δυο ερωτηματολογίων που απευθύνονται σε αθλητές και προπονητές από διάφορους συλλόγους τζούντο της χώρας. Το ένα εστιάζει στις απόψεις τους για την χρήση του τζούντο ως μέσο για αθλητική αναψυχή, ενώ το άλλο στις απόψεις τους για την οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο (Ε.Ο.Τ). Το πρώτο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 25 ερωτήσεις που αφορούν την αθλητική αναψυχή και την προώθηση του τζούντο. Οι ερωτήσεις αυτές επιλέχθηκαν ώστε να καλύπτουν μεγάλο εύρος παραμέτρων όπως είναι ο ρόλος των προπονητών, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το αθλητικό περιβάλλον. Το δεύτερο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 40 ερωτήσεις και άλλες 5 βοηθητικές που αφορούν τα δημογραφικά στοιχεία των ερωτωμένων. Οι ερωτήσεις, που εστιάζουν στην οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ε.Ο.Τ, προκύπτουν από το άρθρο της καθηγήτριας Δήμητρας Παπαδημητρίου: «*Organisational Effectiveness of Hellenic National Sports Organisations: A Multiple Constituency Approach*» (Papadimitriou and Taylor, 2000).

Μέσα από αυτήν τη διπλωματική εργασία, **σκοπός** είναι να αναδειχθεί η πολυδιάστατη συμβολή του τζούντο πέραν της φυσικής άσκησης και να κατανοηθεί πώς επιδρά σε αυτήν το μάνατζμεντ μιας εθνικής ομοσπονδίας τζούντο. Εκτός από την κατανόηση και την περιγραφή αυτών των θεμάτων, στοχεύει στην αποτύπωση της στάσης της κοινότητας του τζούντο πάνω σε αυτά. Ένας τρίτος σκοπός είναι η σύγκριση διαφορετικών κλιμάκων και συνδυασμών ερωτήσεων και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους.

Η χρήση των ερωτηματολογίων γίνεται με την **υπόθεση** ότι δεν υπάρχουν διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις που οφείλονται στον τόπο στον οποίο βρίσκονται οι σύλλογοι. Εάν, για παράδειγμα, για λόγους κουλτούρας οι αθλητές της βόρειας Ελλάδας έχουν στον νου τους το τζούντο ως καθαρά μαχητικό άθλημα και όχι ως τρόπο αναψυχής, η προτίμηση αυτή δεν γίνεται αντιληπτή από την παρούσα έρευνα, καθώς προσπαθεί να λάβει κατά το δυνατόν περισσότερες απαντήσεις, άσχετα αν αυτές βρίσκονται σε αναλογία με τις διάφορες



πληθυσμιακές ομάδες. Ωστόσο, δεν είναι γνωστή κάποια σημαντική διαφοροποίηση σε οποιοδήποτε πληθυσμό της χώρας. Επίσης, στην αξιολόγηση των απαντήσεων, ως θετικές λογίζονται οι απαντήσεις που βρίσκονται μετά την ουδέτερη απάντηση «ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ». Το αντίστοιχο ισχύει και για τις αρνητικές απαντήσεις.

## 1.2 Αδυναμίες της έρευνας

Ως προς τις αδυναμίες της έρευνας δυσχεραίνεται η γενίκευση των αποτελεσμάτων, καθώς κάθε σύλλογος δύναται να παρουσιάζει στοιχεία διαφοροποίησης ως προς τη φιλοσοφία και την άποψη που έχουν για το άθλημα του τζούντο, τα οποία αποτυπώνονται στις απαντήσεις που δόθηκαν υπό πλήρη ειλικρίνεια.

Η κύρια **αδυναμία** της έρευνας είναι ότι το δεύτερο ερωτηματολόγιο αναφέρεται σε ευαίσθητο ζήτημα. Πολλά άτομα που απάντησαν δουλεύουν σε στενή συνεργασία με την Ε.Ο.Τ. και ενδέχεται να μην έδωσαν απόλυτα ειλικρινή απάντηση από φόβο μην εκτεθούν. Για το λόγο αυτό, οι απαντήσεις του κάθε συλλόγου αποκρύπτονται. Επίσης, το εύρος του πληθυσμού που απάντησε και στα δυο ερωτηματολόγια είναι περιορισμένο κυρίως σε προπονητές, με πολύ λίγες εξαιρέσεις στο δεύτερο ερωτηματολόγιο. Ο πληθυσμός, κατά συνέπεια, είναι περιορισμένος και ηλικιακά, καθώς απευθύνθηκε σε άτομα άνω των 40 ετών.

Η δομή της υπόλοιπης εργασίας είναι οργανωμένη ως εξής: Το δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζει μια βιβλιογραφική ανασκόπηση στην οποία εξετάζεται η καταλληλότητα του τζούντο ως αθλητική αναψυχή και η οργανωσιακή αποτελεσματικότητα των αθλητικών ομοσπονδιών, το τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζει τη μεθοδολογία με την οποία έγιναν οι έρευνες κι, κατ' επέκταση, στο τέταρτο παρουσιάζονται τα αποτελέσματά τους, ενώ στο πέμπτο εμπερικλείονται τα συμπεράσματα που προκύπτουν και στο έκτο τίθενται οι προτάσεις μας για περεταίρω έρευνα.

## Δεύτερο Κεφάλαιο

### 2.0 Βιβλιογραφική ανασκόπηση

#### 2.1 Αθλητική Αναψυχή

Σε μια εποχή που ο ρυθμός της σύγχρονης κοινωνίας είναι απαιτητικός και οι πιέσεις της καθημερινής ζωής βρίσκονται παντού, η ανάγκη για αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους, της κούρασης και της συναισθηματικής έντασης αυξάνεται όλο και περισσότερο. Εντός αυτού του πλαισίου, η αθλητική αναψυχή αποκτά ζωτική σημασία ως ένας σημαντικός παράγων που συνδυάζει τη φροντίδα του σώματος, του πνεύματος και της ψυχής (Berger, 2011). Η έννοια της αθλητικής αναψυχής ξεπερνά τον απλό ελεύθερο χρόνο που αφιερώνουμε για άσκηση. Αντιπροσωπεύει μια πρακτική που συνδυάζει τη φυσική δραστηριότητα με τη χαρά, την ευεξία και την απελευθέρωση των φυσικών, νοητικών και συναισθηματικών τάσεων που μας επηρεάζουν. Η αθλητική αναψυχή προσεγγίζει την άσκηση ως μια διαδικασία που απελευθερώνει και συντονίζει, εστιάζοντας στη σημασία της ισορροπίας μεταξύ του σώματος, του μυαλού και της ψυχής.

Πέρα από τα φυσικά οφέλη, η αθλητική αναψυχή έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι συνδέεται με την αύξηση της ευεξίας και της ψυχολογικής ισορροπίας (Berger et.al, 2011). Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο οργανισμός απελευθερώνει ενδορφίνες, φυσικά αναλγητικά και αναζωογονητικά συστατικά. Αυτή η διαδικασία εξηγεί το ευφορικό αίσθημα που ακολουθεί την άσκηση, βοηθώντας στην αντιμετώπιση του άγχους, της κατάθλιψης και της κόπωσης.

Εκτός από τη φυσική ενδυνάμωση, η αθλητική αναψυχή προωθεί την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ομαδική συμμετοχή. Η συμμετοχή σε αθλητικές ομάδες ή δραστηριότητες δημιουργεί δεσμούς μεταξύ ανθρώπων που έχουν κοινά ενδιαφέροντα και στόχους. Η εμπειρία της αλληλεγγύης, της συντροφικότητας και της εμπιστοσύνης μετατρέπει την αθλητική αναψυχή σε πηγή αναζωογόνησης και υποστήριξης.

Παρά ταύτα, η αύξηση της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας στη σύγχρονη κοινωνία αποτελεί ένα πρόβλημα. Ο αθλητισμός και η αθλητική αναψυχή αντιπροσωπεύουν την απάντηση σε αυτήν την πρόκληση, προωθώντας την ενεργό ζωή και την ευεξία. Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, των καρδιαγγειακών προβλημάτων και άλλων υγειονομικών θεμάτων απαιτεί έμφαση στην αθλητική αναψυχή, ενισχύοντας την ενδυνάμωση για την καθημερινή άσκηση.

Σε κάθε περίπτωση, η αθλητική αναψυχή αντιπροσωπεύει τη βαθύτερη ανθρώπινη ανάγκη για ευεξία και αυτοσεβασμό. Είναι μια ευκαιρία να συνδεθούμε με τον εαυτό μας, να ανανεώσουμε την ενέργειά μας και να βρούμε έμπνευση για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής. Η αίσθηση επίτευξης και προσωπικής ανάπτυξης που προκύπτει από την αθλητική αναψυχή συμβάλλει στη δημιουργία μιας θετικής ψυχολογικής κατάστασης.

## 2.2 Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο: Σύνδεση Σώματος, Νου και Ψυχής για Πνευματική Ισορροπία

Το Τζούντο, που σημαίνει "ο ήπιος δρόμος" (judo), πηγάζει από την ιαπωνική παράδοση και αποτελεί μια σύνθεση τεχνικής, τακτικής και ηθικής (JudoInfo, 1995). Αυτός ο αθλητικός αγώνας διδάσκει όχι μόνο τις τεχνικές της πάλης, αλλά και αξίες όπως τον σεβασμό, την αυτοπειθαρχία και την ανθρωπιά. Οι ασκούμενοι του Τζούντο, που αναγνωρίζονται ως τζουντόκα (Judoka), αναπτύσσουν μια σχέση με τον εαυτό τους, τους συναθλητές τους και το περιβάλλον τους, βασισμένη στην αμοιβαία κατανόηση και ανεκτικότητα. Αυτή η προσέγγιση δίνει βάθος στην επαφή με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Η αθλητική αναψυχή μέσω του Τζούντο αντικατοπτρίζει τη φιλοσοφία της ισορροπίας μεταξύ σώματος, νου και ψυχής. Μέσα από αυτή την πρακτική, η σωματική κίνηση συνδυάζεται με την ανάπτυξη εσωτερικής γαλήνης και συνείδησης. Οι τεχνικές της πάλης απαιτούν συγκέντρωση και εστίαση, βοηθώντας στην αντιμετώπιση του άγχους και την ενίσχυση της νοημοσύνης. Ταυτόχρονα, αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση, βοηθώντας στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών προκλήσεων. Η προσωπική επίτευξη και η αντιμετώπιση των προκλήσεων στον αγωνιστικό χώρο ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση επιτυχίας. Παράλληλα, οι αξίες του σεβασμού και της αθλητικής δεοντολογίας, συνδυάζουν την αρμονία με την ανθρωπιά. Με αυτό τον τρόπο, ο αθλητής αντιμετωπίζει τις προκλήσεις της σύγχρονης ζωής και ενισχύει την αντοχή, την ευεξία και την εσωτερική του αρμονία.

## 2.3 Ιστορική εξέλιξη και βασικές αρχές του Τζούντο

Το τζούντο αναγνωρίζεται ως ένα Ολυμπιακό άθλημα που συνδυάζει τρία σημαντικά στοιχεία: τη φυσική προπόνηση, την ψυχολογία και την πνευματική ανάπτυξη (Greenleaf et.al,2014).

Το τζούντο έχει εξαπλωθεί παγκοσμίως και αντιπροσωπεύει μια ιστορία που χρονολογείται πολλές δεκαετίες πίσω. Η ρίζα του βρίσκεται στον ιδρυτή του, Τζιγκόρο Κάνο, ο οποίος γεννήθηκε το 1860 στην Ιαπωνία. Εμπνευσμένος από την παραδοσιακή ιαπωνική πολεμική τέχνη και τη φιλοσοφία του Τζουτζίτσου, ο Κάνο είχε ως στόχο τη δημιουργία ενός αθλητικού συστήματος που θα ενίσχυε τον άνθρωπο όχι μόνο σωματικά, αλλά και πνευματικά (JudoInfo, 1995).

Το 1882, ο Κάνο ίδρυσε το πρώτο ντότζο – dojo (προπονητικό κέντρο τζούντο) στο Τόκιο, όπου διδάσκονταν οι βασικές αρχές του νέου αθλήματος. Το όνομα "τζούντο" προέρχεται από την ιαπωνική φράση "Ju" που σημαίνει "ήπιο" ή "ευέλικτο" και "Jitsu" που σημαίνει "τέχνη" ή "τρόπος". Αυτό συμβολίζει την τέχνη της ευέλικτης αντιμετώπισης του αντιπάλου.

Αν και το τζούντο αναπτύχθηκε ως αθλητική δραστηριότητα με κανόνες και βαθμίδες, παρέμεινε πιστό στη φιλοσοφία της αρμονίας και της αποτελεσματικότητας. Οι αρχές πάνω στις οποίες βασίζεται το Τζούντο είναι οι εξής:

- **Ηπιότητα (Ju):** Η αρχή της ηπιότητας αναφέρεται στη χρήση της δύναμης του αντιπάλου για να επιτευχθεί ο σκοπός μας, αντί να αντιμετωπίζουμε την κατάσταση με άμεση αντίσταση. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει στον αθλητή να είναι αποτελεσματικός και αποδοτικός.
- **Προετοιμασία για τη Θέση (Kuzushi):** Η αρχή του kuzushi αναφέρεται στη δημιουργία ανισορροπίας στον αντίπαλο, προετοιμάζοντας το έδαφος για την εφαρμογή τεχνικών.
- **Χρήση της Δύναμης του Αντιπάλου (SeiryokuZen'yo):** Αυτή η αρχή υποστηρίζει ότι πρέπει να αξιοποιούμε την ενέργεια του αντιπάλου για να επιτύχουμε τους στόχους μας, αντί να επιδιώκουμε να νικήσουμε με βία ή δύναμη. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητα των κινήσεων.
- **Ελάχιστη Αναπτυξιακή Διέγερση (JitaKyoiei):** Αυτή η αρχή αφορά την αξία της αμοιβαίας ευημερίας και συνεργασίας. Ο Κάνο πίστευε ότι μέσω της πρακτικής του τζούντο, οι άνθρωποι μπορούν να συνεργαστούν για τη βελτίωση της κοινότητας.

Παρατηρούμε, λοιπόν, ότι η φιλοσοφία του τζούντο πέρα από την τεχνική εκπαίδευση, αναζητά την πλήρη ανάπτυξη του ατόμου.

#### 2.4 Φυσική ευεξία, ψυχολογική ευημερία και κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω του Τζούντο

Το τζούντο, πέρα από τον αθλητικό ανταγωνισμό και την τεχνική πρόοδο, προσφέρει σημαντικά οφέλη για τη φυσική ευεξία των αθλητών. Η πρακτική του τζούντο συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της μυϊκής δύναμης και της ευλυγισίας. Κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων, οι αθλητές τζούντο αντιμετωπίζουν επαναλαμβανόμενες καρδιοαναπνευστικές προκλήσεις. Αυτό ενισχύει την καρδιαγγειακή τους αντοχή και βελτιώνει το αναπνευστικό τους σύστημα. Επίσης, οι τεχνικές του τζούντο απαιτούν την αξιοποίηση διαφόρων μυϊκών ομάδων, ενισχύοντας τη συνολική μυϊκή δύναμη και αντοχή των αθλητών σε βάθος χρόνου. Οι κινήσεις του τζούντο εμπεριέχουν διάφορες περιστροφικές κινήσεις, οι οποίες συμβάλλουν στη βελτίωση της ευλυγισίας των μυών, των αρθρώσεων και των συνδέσμων. Οι επανειλημμένες πτώσεις και ρίψεις, συμβάλλουν στην αύξηση της πυκνότητας των οστών, μειώνοντας τον κίνδυνο καταγμάτων και της οστεοπόρωσης (Franchini et.al, 2005). Τέλος, οι τεχνικές του τζούντο απαιτούν προσεκτικό συντονισμό των κινήσεων και την ικανότητα αντίληψης του αντιπάλου, πράγμα που συμβάλλει στη βελτίωση του γενικού συντονισμού και του σωματικού ελέγχου.

Το τζούντο είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα τεχνικών και αρχών που δεν περιορίζεται σε μία απλή φυσική δραστηριότητα, αλλά προωθεί την ψυχολογική ευημερία των αθλητών. Οι αξίες που διέπουν το τζούντο, όπως η ατομική ανάπτυξη και η αλληλεγγύη, συντελούν στη δημιουργία ενός θετικού και ισορροπημένου ψυχικού περιβάλλοντος. Η συγκέντρωση του τζούντο αναγκάζει τους αθλητές να αντιμετωπίσουν προκλήσεις και να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα μέσω της αφοσίωσης, της συγκέντρωσης και της επιμονής. Η συνεχής πρακτική του αθλήματος ενδυναμώνει την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση επίτευξης. Αυτό συμβαίνει επειδή η άσκηση και ο αγώνας απελευθερώνουν ενδορφίνες, φυσικές ουσίες που ανακουφίζουν το άγχος και βελτιώνουν τη διάθεση (Naves et.al, 2015). Επίσης,

οι ασκούμενοι θέτουν προσωπικούς στόχους, πράγμα που τους κινητοποιεί και ενθαρρύνει. Το τζούντο παρέχει αποτελεσματικά εργαλεία για την αντιμετώπιση του άγχους μέσω διαφόρων προσεγγίσεων μέσω της συγκέντρωσης και παρουσίας κατά τη διάρκεια των προπονήσεων και των αγώνων, όπου οι αθλητές επικεντρώνονται στο παρόν, απομακρύνοντας τις ανησυχίες για το παρελθόν ή το μέλλον. Τέλος, η εφαρμογή των αρχών του τζούντο οδηγεί σε βαθύτερη γνώση του εαυτού.

Το τζούντο αναπτύσσει ένα ιδιαίτερα θετικό κλίμα κοινωνικής αλληλεπίδρασης και δημιουργεί μια ενωμένη κοινότητα ανθρώπων που μοιράζονται κοινές αξίες και στόχους (Inoue et.al, 2009). Οι προπονήσεις και οι αγώνες στο τζούντο ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την ομαδικότητα, καθώς όλοι οι αθλητές έρχονται τόσο από τη θέση αυτού που εκτελεί την τεχνική, όσο και αυτού που την δέχεται. Κατά αυτόν τον τρόπο, όλοι οι αθλητές σέβονται εξίσου τη ρίψη και την πτώση και βοηθούν τους νεότερους στο άθλημα. Ο δάσκαλος δίνει το παράδειγμα και μεταφέρει στους μαθητές τις αξίες του τζούντο και δημιουργεί ένα κλίμα στο οποίο αισθάνονται ότι ανήκουν σε μια μεγαλύτερη κοινότητα που στηρίζει και ενισχύει. Οι αθλητές αναπτύσσουν ισχυρές σχέσεις με τους συναθλητές τους μέσα από τον αγώνα και την κοινή προπόνηση, καθώς μοιράζονται κοινούς στόχους και έντονες εμπειρίες χαράς και λύπης.

## 2.5 Το τζούντο ως αθλητική αναψυχή

Η αθλητική αναψυχή μέσω του τζούντο αποτελεί έναν σημαντικό τρόπο ενίσχυσης της φυσικής, ψυχικής και κοινωνικής ευημερίας. Η ένταξη του τζούντο στην καθημερινή μας ζωή μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις σε πολλούς τομείς.

Στον τομέα της φυσικής υγείας, το τζούντο παρέχει μια ολοκληρωμένη άσκηση που ενδυναμώνει και βελτιώνει την ευελιξία. Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης μέσω της προπόνησης αυξάνει την αντοχή, μειώνει τον κίνδυνο μεταβολικών προβλημάτων και συμβάλλει στην υγεία. Στον τομέα της ψυχολογικής ευημερίας, το τζούντο βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και της κατάθλιψης μέσω της φυσικής δραστηριότητας και της ενδυνάμωσης της αυτοπεποίθησης. Οι προκλήσεις της ζωής μπορούν να αντιμετωπιστούν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα. Στον τομέα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, το τζούντο δημιουργεί κοινότητα, ενισχύει τη συντροφικότητα και προάγει τη δημιουργία δεσμών και φιλίας. Η ομαδική διάσταση του τζούντο βοηθά στην κοινωνική ένταξη και συμβάλλει στην ενσωμάτωση σε μια κοινότητα.

Συνολικά, η ενίσχυση της επίγνωσης των προσφορών του τζούντο στην αναψυχή και την υγεία είναι κρίσιμη για την αξιοποίηση του δυναμικού του αθλήματος σε όλες τις πτυχές της ζωής. Η αυξημένη πληροφόρηση, η εκπαίδευση και η προώθηση της συμμετοχής μπορούν να οδηγήσουν σε μια πιο υγιή και ισορροπημένη ζωή, βασισμένη στις αξίες της φυσικής άσκησης, της ψυχολογικής ευεξίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

## 2.6 Προοπτικές για την Προώθηση της Αναψυχής μέσω του Τζούντο

Η προαγωγή της αναψυχής μέσω του τζούντο μπορεί να αυξηθεί με την εφαρμογή νέων προσεγγίσεων και προγραμμάτων που προάγουν τη συμμετοχή, την εκπαίδευση και τη δημιουργία κοινότητας.

Η IJF (Παγκόσμια Ομοσπονδία Τζούντο) έχει συστήσει διάφορες επιτροπές για την ανάπτυξη και προώθηση του αθλήματος μέσω διαφόρων προγραμμάτων. Μία εξ αυτών είναι η επιτροπή σχολικού αθλητισμού, η οποία ασχολείται με πιλοτικά εκπαιδευτικά προγράμματα, σε συνεργασία με διάφορους φορείς και σχολεία, παρουσιάζοντας την αξία του τζούντο μέσα σε σχολεία. Ο πρόεδρος της IJF, κ. Marius Vizer, στηρίζει και ενθαρρύνει τέτοιες πρωτοβουλίες.

Ο κύριος στόχος της σχολικής επιτροπής της IJF (Παγκόσμια Ομοσπονδία Τζούντο) έχει ως σκοπό την ένταξη περισσότερων μαθητών και μαθητριών, από 5 έως 12 ετών, στο άθλημα του τζούντο. Μέσα από διάφορες συνεργασίες, με εθνικές ομοσπονδίες, κυβερνήσεις και οργανισμούς, στηρίζει και βοηθάει στην όλο αυξανόμενη τάση των μαθητών και μαθητριών με το τζούντο, μέσω του προγράμματος τζούντο μέσα στα σχολεία. Στόχος του προγράμματος είναι να εισάγει όλο και περισσότερα παιδιά στο judo και να καθιερώσει το άθλημα αυτό ως υποχρεωτικό μάθημα στα σχολεία.

Η σχολική επιτροπή της IJF παρουσιάζει τις βασικές κατευθύνσεις, τη μεθοδολογία, τον ηθικό κώδικα, τη διαχείριση προγραμμάτων, το marketing και την προώθηση και καθιέρωση του judo στα σχολεία (Carl De Cree, 2013). Το βασικό επιχείρημα της επιτροπής είναι ότι το τζούντο έχει τη δύναμη να εκπαιδεύσει και να διδάξει στα παιδιά δεξιότητες για ολόκληρη τη ζωή. Η επιτροπή είναι αφοσιωμένη σε αυτόν τον στόχο παρουσιάζοντας τη μεθοδολογία του προγράμματος, περιγράφοντας τα βήματα της σάρωσης, της ανάπτυξης και της δράσης, καθώς και τη διαχείριση, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση των προγραμμάτων. Επιπλέον, παρουσιάζεται ο ηθικός κώδικας και οι βασικές κατευθύνσεις του προγράμματος και, παράλληλα, επισημαίνεται η σημασία των αξιών του τζούντο, όπως η τιμή, ο σεβασμός, η φιλία και ο τρόπος διδασκαλίας αυτών στα παιδιά.

Βασικός στόχος της επιτροπής "τζούντο στα σχολεία" είναι η εισαγωγή περισσότερων μαθητών στα προγράμματα αυτά, με απώτερο σκοπό την καθιέρωση του αθλήματος στην εκπαίδευση και συγκεκριμένα στα σχολεία όλων των χωρών, ασκώντας και πολιτική πίεση για την ένταξη του τζούντο στα προγράμματα των χωρών στη φυσική εκπαίδευση.

Παρουσιάζεται μακροπρόθεσμος σχεδιασμός στη φάση του DEVELOP, με λεπτομερές σχεδιασμό των προγραμμάτων αυτών, διάρκειας τεσσάρων (4) ετών. Η υλοποίηση των προγραμμάτων αυτών συμπεριλαμβάνει και την αναζήτηση της χρηματοδότησης των χωρών, του εξοπλισμού και των συνεργατών που θα συμμετέχουν σε αυτά.

Ένας βασικός παράγοντας για την πρωτοβουλία όπως το τζούντο στα σχολεία, είναι η αποτελεσματική διαφήμιση των προγραμμάτων αυτών. Για την επίτευξη των στόχων αυτών, χρειάζονται τα εξής:

A) Γενική επικοινωνία προγράμματος σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο:

- Καθορισμός σαφών στόχων των προγραμμάτων.
- Διατύπωση εντυπωσιακών επικοινωνιακών μηνυμάτων.
- Εντοπισμός λέξεων - κλειδιών για συνεντεύξεις και ανακοινώσεις Τύπου.
- Ανάπτυξη συνολικού σχεδιασμού επικοινωνίας.
- Χρήση αθλητών με μεγάλες επιτυχίες σε διάφορες μεγάλες διοργανώσεις, όπως τους Ολυμπιακούς Αγώνες, παγκόσμια πρωταθλήματα, πανευρωπαϊκά πρωταθλήματα και άλλες μεγάλες αναγνωρίσιμες διοργανώσεις μεγάλης απήχησης στον χώρο του αθλητισμού.

#### B) Επικοινωνία που στοχεύει ειδικά στο πρόγραμμα:

- Προσεκτική ανάλυση του ρόλου των γονέων στην απόφαση συμμετοχής των παιδιών τους.
- Παρουσιάζοντας το judo ως διασκεδαστικό και διδακτικό άθλημα.
- Συνεχής και διαρκής ενημέρωση γονέων για το πρόγραμμα Judo στα Σχολεία και ευκαιρίες συμμετοχής σε αυτό.
- Οργάνωση, επίδειξη και ενθάρρυνση συμμετοχής των γονέων σε προγράμματα τζούντο στα σχολεία judo για γονείς.

Παρακάτω παρουσιάζονται δύο προγράμματα σε δύο διαφορετικές χώρες, των σχολείων της Ολλανδίας και της Σλοβενίας.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε με την ιδέα ότι οι σχολικές δομές παίζουν σημαντικό ρόλο στη μάθηση των νέων, ως προς την έννοια του σεβασμού, της ανθεκτικότητας και της ευκολότερης κίνησης μέσω του Judo. Επικεντρώνεται στη διασκεδαστική διδασκαλία και προσφέρεται στα σχολεία για τουλάχιστον έξι εβδομάδες κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών.

#### 1. Το πρόγραμμα Schooljudo στην Ολλανδία:

Το πρόγραμμα σε σχολεία της Ολλανδίας ξεκίνησε με την προϋπόθεση ότι η κοινωνία γίνεται πιο σκληρή και τα σχολεία θεωρούν σημαντικό να διδάσκουν στους νέους έναν κώδικα συμπεριφοράς και πρότυπα μέσω του αθλητισμού (HiRO, 2011).

Με το πρόγραμμα Schooljudo που αναπτύχθηκε ως διδασκαλία, θεωρείται ότι καλύπτονται τα παραπάνω θέματα, της συμπεριφοράς και των προτύπων μέσω του αθλητισμού.

Το πρόγραμμα προσφέρθηκε για τουλάχιστον έξι εβδομάδες κατά τη διάρκεια των σχολικών ωρών (και ακριβώς μεταξύ δύο σχολικών διακοπών). Έγινε άμεση επαφή με τα σχολεία και το θέμα δεν ήταν μαθήματα judo, αλλά το πώς θα επιτευχθεί ο σεβασμός, η ανθεκτικότητα και η ευκολότερη κίνηση μέσω του τζούντο.

Με την εκδήλωση ενδιαφέροντος από ένα σχολείο, κινητοποιούταν άμεσα ένα κοντινό σωματείο που καλλιεργούσε το άθλημα του τζούντο για να συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του προγράμματος. Το πρόγραμμα ξεκίνησε από ένα σχολείο και στη συνέχεια εξαπλώθηκε το ενδιαφέρον σε περισσότερα από 350 Σχολεία της Ολλανδίας. Βάσει αυτών των δεδομένων, δίνεται η αίσθηση ότι με ομοιόμορφη και καλύτερη οργάνωση, θα μπορούσε να διαδοθεί σε μεγαλύτερη κλίμακα σε όλη τη χώρα.

## 2. Το πρόγραμμα Mala sola Juda ("μικρό σχολείο του judo") στη Σλοβενία:

Ένα άλλο παράδειγμα του προγράμματος του τζούντο στα Σχολεία, το οποίο επίσης απέδωσε θετικά αποτελέσματα. Παιδιά ηλικίας έξι έως εννέα ετών, συμμετέχουν σε ειδικά παιχνίδια judo, ώστε να κινητοποιηθούν προς το άθλημα (Mala Sola Juda, 2011). Το πρόγραμμα αυτό επικεντρώνεται περισσότερο στη διασκέδαση και το παιχνίδι, χρησιμοποιούνται χαλάκια, μπάλες, ζώνες και άλλος ειδικός τεχνικός εξοπλισμός. Το πρόγραμμα βασίζεται στις αρχές του judo, του σεβασμού και της πειθαρχίας. Διδάσκει τα παιδιά πώς να πέφτουν (πτώσεις – ukemi).

Η διεξαγωγή του προγράμματος γίνεται από τον Σεπτέμβριο ως τον Ιούνιο και οι συνεδρίες διεξάγονται δύο φορές την εβδομάδα. Τα μαθήματα λαμβάνουν χώρα σε πάνω από 50 Δημοτικά Σχολεία με συνολική ετήσια συμμετοχή 1100 παιδιών, κάθε χρόνο. Τα παιδιά συμμετέχουν με μηνιαία συνδρομή των 10 με 20 ευρώ και το υπόλοιπο 20% τα καλύπτει η πόλη της Λιουμπλιάνα. Επίσης, συγκεντρώνονται και άλλοι πόροι μέσω εμπορικών δραστηριοτήτων, καλοκαιρινά ή χειμερινά camps.

Η εξάπλωση του τζούντο και η εκπαίδευση των νέων γενεών αθλητών αποτελεί σημαντικό ζήτημα για το άθλημα, αλλά και για τον ίδιο τον άνθρωπο. Για αυτό το λόγο, είναι σκόπιμη η εισαγωγή των αξιών του τζούντο στα σχολεία. Χάρη σε πρωτοβουλίες, όπως αυτή της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Τζούντο, όλο και περισσότερα παιδιά ανά τον κόσμο έρχονται σε επαφή με το άθλημα, πράγμα που δίνει ελπίδα και για τη δική μας χώρα.

Μια άλλη περίπτωση για τη διάδοση και προώθηση του τζούντο είναι η προσπάθεια του προέδρου της ιαπωνικής ομοσπονδίας τζούντο τυφλών (JBJU), κ. Yoshiki Takeshita, σε συνεργασία με την ιαπωνική ομοσπονδία τζούντο και την IJF (International Judo Federation).

Σε συνέντευξη που παραχωρήθηκε από τον Πρόεδρο της Ομοσπονδίας Τζούντο Τυφλών της Ιαπωνίας, κ. Yoshiki Takeshita, κατά τη διάρκεια του IBSA Grand Prix Tokyo 2023 (Toshpulaton, 2023) έγινε ανάλυση του στόχου και του σκοπού των αγώνων αυτών. Ο πρόεδρος τόνισε ότι είναι λάτρης αυτών των αθλητικών γεγονότων, έχοντας αρκετά μεγάλη εμπειρία στις διοργανώσεις και, παρόλο που ο ίδιος δεν είναι αθλητής του τζούντο, στηρίζει και πιστεύει στην ενδυνάμωση των ατόμων με πρόβλημα στην όραση μέσω του τζούντο. Δήλωσε ακόμα ότι γίνεται μεγάλη προσπάθεια στην Ιαπωνία να προωθηθεί το άθλημα και να προσελκύσει νέα άτομα με προβλήματα στην όραση. Είναι αυτός που έκανε δυνατό τον διαγωνισμό στην Ιαπωνία και συγκεκριμένα στην πρωτεύουσά της, το Τόκιο. Αναλύοντας τον προγραμματισμό και τους στόχους της JBJU (Ομοσπονδία Τζούντο Τυφλών της Ιαπωνίας) παρουσιάζονται οι διάφορες συνεργασίες με διαφορετικούς φορείς, όπως η IJF και οι Παραολυμπιακοί Αγώνες.



Στη συνέντευξη, ο πρόεδρος δήλωσε ότι το τζούντο σε άτομα με προβλήματα όρασης είναι πολύ σημαντικό για την κοινωνία, διότι τους ενδυναμώνει σωματικά, τους δίνει αυτοπεποίθηση και τους βεβαιώνει ότι δεν υστερούν σε τίποτα από άλλους αθλητές. Ένα σημαντικό κομμάτι όλης της διαδικασίας είναι η συμμετοχή του προέδρου στη βράβευση των αθλητών σε μεγάλες διοργανώσεις. Ο κ. Yoshiki Takeshita ανέφερε, επίσης, ότι την περίοδο της συνέντευξης υπήρξε μια μικρή κάμψη στη συμμετοχή των ασκούντων ατόμων με το άθλημα του τζούντο τυφλών και για αυτόν τον λόγο γίνεται περισσότερη προσπάθεια για την ανάδειξη, προώθηση και διάδοση του τζούντο για τους τυφλούς στην Ιαπωνία.

## 2.7 Η Οργανωσιακή Αποτελεσματικότητα των Αθλητικών Ομοσπονδιών

Η οργανωσιακή αποτελεσματικότητα μιας αθλητικής ομοσπονδίας αναφέρεται στην ικανότητά της να επιτυγχάνει τους στόχους της και να εκτελεί τις λειτουργίες της με αποτελεσματικό, αποδοτικό και διαφανή τρόπο. Η οργανωσιακή αποτελεσματικότητα είναι πολυδιάστατη και συνδέεται με πολλούς παράγοντες. Παρακάτω αναφέρονται κρίσιμοι παράγοντες που συμβάλλουν στην οργανωσιακή αποτελεσματικότητα μιας αθλητικής ομοσπονδίας.

## 2.8 Στρατηγικό Μάνατζμεντ

Μια αθλητική ομοσπονδία, όπως μια επιχείρηση, ακολουθεί μια στρατηγική, δηλαδή έναν σαφή τρόπο με τον οποίο θα πετύχει τους στόχους της. Η στρατηγική προσδιορίζεται από τους εξής όρους του στρατηγικού μάνατζμεντ (Wheelen et.al, 2012):

- Αποστολή: Ο καθορισμός του σκοπού ύπαρξης της οργάνωσης, του λόγου που υπάρχει, και του πώς συμβάλλει στην κοινότητα ή τον αθλητισμό.
- Όραμα: Η επιθυμία για το πώς θα ήθελε η οργάνωση να είναι στο μέλλον, η ιδανική κατάσταση που επιδιώκει να πραγματοποιήσει.
- Στρατηγικοί στόχοι: Ορισμός συγκεκριμένων, μετρήσιμων και επιτεύξιμων στόχων που συνδέονται με την αποστολή και το όραμα της οργάνωσης.
- Στρατηγικά προγράμματα και έργα: Η οργάνωση σχεδιάζει συγκεκριμένα προγράμματα και έργα για την υλοποίηση των στρατηγικών της στόχων.
- Πολιτικές: Κατευθυντήριες γραμμές που ορίζει η διοίκηση προκειμένου να βεβαιωθεί ότι η υλοποίηση των προγραμμάτων γίνεται με τρόπο σύμφωνο με τις ανάγκες της ομοσπονδίας.
- Κριτήρια Επίτευξης (Key Performance Indicators - KPIs): Η μέτρηση ορισμένων παραμέτρων απόδοσης που χρησιμοποιείται για να αξιολογήσει το κατά πόσο επιτεύχθηκαν οι στρατηγικοί στόχοι.

Με τη σαφή διατύπωση της αποστολής και του οράματος, η αθλητική ομοσπονδία ορίζει στρατηγικούς στόχους. Με βάση τους μετρήσιμους στόχους, σχεδιάζονται και υλοποιούνται τα προγράμματα και αξιολογούνται με τα κριτήρια επίτευξης. Μια ομοσπονδία που δεν ακολουθεί μια σαφή στρατηγική οργάνωση αδυνατεί να αξιοποιήσει πλήρως το δυναμικό των αθλητών και των προπονητών της χώρας.

## 2.9 Εφαρμογή καλών πρακτικών

Μια αθλητική ομοσπονδία εθνικού επιπέδου οφείλει να εφαρμόζει καλές πρακτικές διακυβέρνησης, προκειμένου να διασφαλίζεται η ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει. Ακολουθώντας τις αρχές προτύπων διοίκησης, όπως το ISO 9001, μια αθλητική ομοσπονδία μπορεί να αναβαθμίσει το επίπεδο οργάνωσής της. Τα πρότυπα αυτά εξασφαλίζουν τη διαφάνεια και τη συνέπεια στη λήψη αποφάσεων, καθώς δημιουργούν ένα σαφές οργανόγραμμα με ξεκάθαρους ρόλους και ευθύνες. Δημιουργού, ακόμα, τα κατάλληλα έγγραφα που καθορίζουν τις διαδικασίες λειτουργίας της ομοσπονδίας, που σημαίνει ότι οι εργαζόμενοι ακολουθούν συγκεκριμένες οδηγίες και παράγουν συγκεκριμένο αποτέλεσμα, ανεξάρτητα από τη διοίκηση.

Η συμβουλευτική εταιρεία «Ballympics», που εξειδικεύεται στην ανάπτυξη αθλητικών οργανισμών, βοηθά τους οργανισμούς-πελάτες της ακολουθώντας ένα μοντέλο για τη βελτίωση έξι πτυχών (Ballympics, 2023):

- **Αθλητισμός:** Η στρατηγική του αθλητισμού όσον αφορά το στιλ παιχνιδιού. Για το τζούντο μπορεί να σημαίνει τις τεχνικές που προτιμούν οι προπονητές των αθλητών υψηλού επιπέδου, οι οποίες καθορίζουν το εθνικό αγωνιστικό στιλ. Για παράδειγμα, το Ρωσικό στιλ τζούντο βασίζεται περισσότερο σε τεχνικές γοφού, ενώ το Ιαπωνικό σε τεχνικές ποδιών.
- **Οικονομικά:** Η οικονομική διαχείριση αποτελεί τον πυρήνα της αποτελεσματικής διαχείρισης πόρων. Η δημιουργία και η εφαρμογή μιας στρατηγικής για τη συλλογή, τον έλεγχο και την αποδοτική χρήση των οικονομικών πόρων είναι ουσιαστική για την αποφυγή απρόβλεπτων προβλημάτων.
- **Εμπειρία φιλάθλων:** Οι φίλαθλοι είναι η βάση ενός αθλήματος. Υποστηρίζουν ψυχολογικά τους αθλητές και συνεισφέρουν οικονομικά στις αθλητικές δράσεις. Όσο πιο ικανοποιημένοι είναι, τόσο καλύτερα για το άθλημα και την ομοσπονδία.
- **Ταλέντο:** Επειδή οι αθλητές που φτάνουν σε κορυφαίες διακρίσεις είναι ελάχιστοι, είναι σημαντικό μια ομοσπονδία να κάνει σωστή διαχείριση των ταλέντων της και να βοηθά την εξέλιξη των ταλαντούχων παιδιών σε ολοκληρωμένους αθλητές.
- **Μάρκετινγκ:** Εξίσου σημαντική είναι η προώθηση του αθλήματος και της εθνικής ομάδας εντός και εκτός της χώρας. Η ομοσπονδία εκπροσωπεί όλους τους αθλητικούς συλλόγους μιας χώρας, επομένως η εικόνα της παίζει ουσιαστικό ρόλο.

- Τεχνολογία: Η ομοσπονδία πρέπει να χρησιμοποιεί κατά το δυνατόν τα τεχνολογικά μέσα και να συλλέγει δεδομένα για στατιστική ανάλυση.

## 2.10 Επικοινωνία

Οι αθλητικές ομοσπονδίες οφείλουν να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον στο οποίο η επικοινωνία είναι ανοικτή για όλα τα μέλη της οργάνωσης, συμπεριλαμβανομένων των αθλητών και του κοινού. Αρχικά, αυτό επιτυγχάνεται με τη δημοσίευση και την επεξήγηση των αποφάσεων που λαμβάνονται από τη διοίκηση της ομοσπονδίας, και των λόγων που οδήγησαν σε αυτές. Οι ομοσπονδίες ενημερώνουν τα μέλη τους, τους αθλητές, τους προπονητές και το κοινό γενικά για τα νέα, τις εκδηλώσεις, και τις εξελίξεις στον αθλητικό τομέα. Διατηρείται ανοιχτός διάλογος με τα μέλη της ομοσπονδίας, λαμβάνοντας υπόψιν τις ανησυχίες, τις προτάσεις και τα σχόλιά τους. Δημιουργούνται διάυλοι επικοινωνίας απευθείας με τους αθλητές, παρέχοντάς τους όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τους αγώνες, τις προπονήσεις και άλλες σημαντικές πτυχές της συμμετοχής τους. Σημαντικό ρόλο παίζουν σήμερα και τα κοινωνικά δίκτυα για την επικοινωνία των μελών. Η ανοιχτή επικοινωνία στις αθλητικές ομοσπονδίες ενισχύει τη σχέση μεταξύ της διοίκησης, των αθλητών και της κοινότητας, προάγοντας ένα θετικό και συνεργατικό περιβάλλον στον αθλητικό χώρο.

## 2.11 Οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ελληνικής ομοσπονδίας Τζούντο

Η οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο αποτελεί το θεμέλιο της επιτυχίας της. Για να εξασφαλίσει τη διαρκή της βελτίωση θα πρέπει να υιοθετήσει μεθόδους και στρατηγικές που ακολουθούν οι σπουδαιότερες ομοσπονδίες του τζούντο παγκοσμίως, όπως αυτή της Ιαπωνίας, της Γαλλίας, της Μεγάλης Βρετανίας, της Γερμανίας, της Ουγγαρίας, του Βελγίου, της Ολλανδίας, του Καναδά και των Η.Π.Α.

Για την οργάνωση του judo σε παγκόσμιο επίπεδο είναι υπεύθυνη η Διεθνής Ομοσπονδία Τζούντο (International Judo Federation - IJF). Η IJF είναι η διεθνής οργάνωση που επιβλέπει και διοικεί το judo σε παγκόσμιο επίπεδο. Ιδρύθηκε το 1951 και έχει την έδρα της στο Παρίσι, Γαλλία.

Η IJF διοικείται από ένα Διοικητικό Συμβούλιο (Δ.Σ.) που αποτελείται από εκλεγμένα μέλη που εκπροσωπούν διάφορες χώρες. Ο Πρόεδρος της IJF είναι και αυτός εκλεγμένο μέλος που ηγείται του οργανισμού. Επίσης, η IJF οργανώνει διεθνείς αγώνες, συμπεριλαμβανομένου του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος Judo. Αυτά τα γεγονότα προσελκύουν κορυφαίους αθλητές από όλο τον κόσμο.

Επίσης, πολύ σημαντικό στοιχείο του Τζούντο (judo) είναι η ύπαρξη και άλλων ομοσπονδιών και ο χωρισμός τους ως προς την κατανομή των περιοχών της γης. Οι ομοσπονδίες χωρίζονται σε πέντε ηπείρους, αντικατοπτρίζοντας τη διακύμανση και τη διεθνή φύση του αθλήματος. Παρακάτω αναφέρονται οι πέντε (5) ομοσπονδίες των πέντε ηπείρων.

- Ασιατική Ομοσπονδία Τζούντο (Asian Judo Federation - AJF): υπεύθυνη για το Τζούντο στην Ασία.
- Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Τζούντο (European Judo Union - EJU): διοικεί το Τζούντο (judo) στην Ευρώπη.
- Παναμερικανική Ομοσπονδία Τζούντο (Pan American Judo Confederation - PJC): υπεύθυνη για το Τζούντο στη Βόρεια και Νότια Αμερική.
- Αφρικανική Ομοσπονδία Τζούντο (African Judo Union - AJU): διαχειρίζεται το Τζούντο στην Αφρική.
- Ωκεανία - Ειρηνικού Ομοσπονδία Τζούντο (Oceania Judo Union - OJU): υπεύθυνη για το Τζούντο στην Ωκεανία.

Κάθε ομοσπονδία διαχειρίζεται τα θέματα του judo στη συγκεκριμένη ήπειρο που καλύπτει, προωθώντας την ανάπτυξη του αθλήματος και διοργανώνοντας διεθνείς αγώνες και εκδηλώσεις στο πλαίσιο της συγκεκριμένης περιοχής.

Το Τζούντο (judo) είναι ένα από τα αθλήματα που συμπεριλαμβάνονται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων. Η IJF συνεργάζεται με το Διεθνές Ολυμπιακό Συμβούλιο (International Olympic Committee - IOC) για την οργάνωση των Ολυμπιακών αγώνων Τζούντο (judo).

Επιπροσθέτως, η IJF προωθεί την ανάπτυξη του Τζούντο (judo) παγκοσμίως και παρέχει προγράμματα εκπαίδευσης για προπονητές και αθλητές. Η IJF συνεργάζεται με άλλους αθλητικούς οργανισμούς, όπως η Γενική Ένωση Ολυμπιακών Επιτροπών (Association of National Olympic Committees - ANOC) και άλλες διεθνείς ομοσπονδίες, για την προώθηση του αθλήματος και των ολυμπιακών αξιών. Εργάζεται, επίσης, για την ανάπτυξη του Τζούντο (judo) σε νέες περιοχές ανά τον κόσμο, για την προώθηση των αξιών του αθλήματος σε διεθνές επίπεδο.

Η αρχική δομή της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο (EOT) περιλαμβάνει τα ακόλουθα βασικά στοιχεία:

- 1. Γενική Συνέλευση:** Η Γενική Συνέλευση αποτελείται από τα μέλη της ομοσπονδίας και συνήθως συνέρχεται τακτικά, σε συγκεκριμένες χρονικές περιόδους, για να συζητήσει και να λάβει αποφάσεις σχετικά με τις δραστηριότητες και τα θέματα που αφορούν τον αθλητισμό του τζούντο στην Ελλάδα.
- 2. Διοικητικό Συμβούλιο:** Το Διοικητικό Συμβούλιο αποτελούν εκλεγμένα μέλη της ομοσπονδίας που αναλαμβάνουν τη διοίκηση και τη λειτουργία της. Τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου συνήθως εκλέγονται από τη Γενική Συνέλευση και αναλαμβάνουν ρόλους όπως πρόεδρος, γενικός γραμματέας, ταμίας και τα λοιπά.
- 3. Τμήματα και Επιτροπές:** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο (E.O.T) διαθέτει τμήματα που αφορούν συγκεκριμένες κατηγορίες αθλητών ή ηλικιακές ομάδες, καθώς και επιτροπές που αναλαμβάνουν συγκεκριμένα καθήκοντα όπως αγωνιστικές, εκπαιδευτικές, οργανωτικές και άλλα.
- 4. Προπονητές:** Οι προπονητές αποτελούν σημαντικό κομμάτι της δομής, καθώς είναι υπεύθυνοι για την εκπαίδευση και την ανάπτυξη των αθλητών.
- 5. Αθλητές και Ομάδες:** Οι αθλητές και οι αθλητικές ομάδες αποτελούν τη βάση της ομοσπονδίας. Οι αθλητές συμμετέχουν σε αγώνες, προπονήσεις και εκδηλώσεις που οργανώνει η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο (E.O.T).

Με αρκετές δεκαετίες πλούσιας ιστορίας, η ομοσπονδία έχει αναπτύξει έναν πλούτο εμπειρίας και γνώσης που διαμορφώνουν την πορεία της.

## Τρίτο Κεφάλαιο

### 3.0 Μεθοδολογία Έρευνας

Προκειμένου να εξεταστούν τα θέματα της αναψυχής μέσω του τζούντο και της οργανωσιακής αποτελεσματικότητας της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο, κρίθηκε σκόπιμη η διεξαγωγή ποσοτικής έρευνας. Επειδή και τα δύο θέματα αφορούν απόψεις ατόμων σχετικών με το άθλημα, επιλέχθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου. Επιλέγοντας τις κατάλληλες ερωτήσεις συλλέχθηκαν χρήσιμες πληροφορίες για τη στάση των συλλόγων απέναντι στα δύο θέματα. Αξιοποιήθηκαν δύο ερωτηματολόγια τα οποία, με κάποιες προσαρμογές που αφορούν στο άθλημα του τζούντο, δόθηκαν σε διάφορους συλλόγους τζούντο σε όλη τη χώρα.

### 3.1 Ερωτηματολόγιο αναψυχής για το άθλημα του τζούντο

Το πρώτο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 25 ερωτήσεις που αφορούν στην αθλητική αναψυχή και την προώθηση του τζούντο. Οι ερωτήσεις αυτές επιλέχθηκαν, ώστε να καλύπτουν μεγάλο εύρος παραμέτρων όπως είναι ο ρόλος των προπονητών, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το αθλητικό περιβάλλον. Σκοπός των ερωτήσεων είναι να βρούμε ποια είναι τα στοιχεία που κάνουν το τζούντο ικανό μέσο αναψυχής και ποιοι είναι οι καλύτεροι τρόποι προώθησής του. Για τον λόγο αυτό, τα ερωτηματολόγια απευθύνονται σε προπονητές τζούντο, οι οποίοι είναι αθλητές με μεγάλη εμπειρία. Απάντησαν οι 63 σύλλογοι Τζούντο που παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Σε κάποιες περιπτώσεις, τα ερωτηματολόγια απαντήθηκαν μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, σε κάποιες μέσω τηλεφώνου και σε άλλες σε φυσικά έντυπα. Χρησιμοποιήθηκε η μεθοδολογία που προτείνει ο καθηγητής Γεώργιος Κώστα (Κώστα, 2002) προσαρμοσμένη στα ερευνητικά ερωτήματα, στο οποίο κάθε ερώτηση διαθέτει τέσσερις ή πέντε προκαθορισμένες απαντήσεις και με κλίμακα επτά βαθμίδων (διαφωνώ κάθετα – συμφωνώ απόλυτα) για καθεμία από αυτές. Η έρευνα του πρώτου ερωτηματολογίου διεξήχθη τον Οκτώβριο του 2023.

### 3.2 Πίνακας συλλόγων που στάλθηκαν τα ερωτηματολόγια

A/A	ΣΥΛΛΟΓΟΙ ΤΖΟΥΝΤΟ
1	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ CLUB
2	ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΙΓΑΛΕΩ (DOJO CLUB EGALEO)
3	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΑΡΑΧΩΒΑ
4	ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΤΡΙΠΟΛΗΣ
5	Α.Σ ΠΟΝΤΟΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
6	Α.Σ. ΗΡΚΑΛΗΣ ΕΡΜΙΟΝΙΔΑΣ
7	SOUTHERN JUDO ACADEMY ΑΛΙΜΟΥ
8	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΝΕΝΑΝΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ Ο ΑΘΛΟΣ
9	Α.Ο. ΑΤΤΙΚΟΣ ΠΕΡΙΣΤΕΙΡΟΥ
10	Α.Σ. ΜΙΘΡΙΔΑΤΗΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
11	Α.Σ. ΦΛΟΓΑ ΜΑΓΟΥΛΑΣ
12	ΕΟΣ ΑΧΑΡΝΩΝ
13	ΟΜΙΛΟΣ ΦΙΛΩΝ ΤΖΟΥΝΤΟ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ
14	Α.Σ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
15	ΣΑΠΚ ΝΕΑΠΟΛΗΣ- ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
16	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΑΘΗΝΩΝ (ATHENS DOJU)
17	Α.Σ ΤΖΟΥΝΤΟ ΒΡΗΛΗΣΣΙΩΝ ΤΟΚΑΙ
18	ΟΛΥΜΠΙΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΗΣ
19	Α.Σ ΔΟΞΑ ΜΑΡΑΘΩΝΑ

<b>20</b>	ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ ΧΑΪΔΑΡΙΟΥ
<b>21</b>	Α.Ο. ΗΡΑΚΛΗΣ ΑΧΑΡΝΩΝ 2004
<b>22</b>	ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΤΖΟΥΝΤΟ ΝΤΑΝΡΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ - ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
<b>23</b>	Α.Σ. ΣΠΑΡΤΙΑΤΕΣ (IPRON CLUB)
<b>24</b>	Α.Σ. ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΗΣ ΑΓ.ΡΕΝΤΗ 2004
<b>25</b>	Α.Σ ΠΟΛΥΜΗΧΑΝΟΣ ΟΔΥΣΣΕΑΣ ΛΑΡΙΣΣΑΣ
<b>26</b>	Α.Σ ΜΑΧΗΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΔΙΑΣ ΚΟΜΟΤΙΝΗΣ
<b>27</b>	ΦΙΛΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ
<b>28</b>	ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ ΖΙΟΥ ΖΙΤΣΟΥ ΣΙΑΙ ΚΗΦΙΣΙΑΣ
<b>29</b>	Γ.Σ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗΣ
<b>30</b>	Α.Σ. ΑΘΛΗΣΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ
<b>31</b>	ΠΟΝΤΟΣ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΤΖΟΥΝΤΟ
<b>32</b>	Α.Σ. ΝΙΚΗΦΟΡΟΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ
<b>33</b>	ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΑΘΗΝΩΝ
<b>34</b>	Α.Σ. ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΛΥΚΑΒΑΣ
<b>35</b>	Α.Ο ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
<b>36</b>	Α.Σ. SAKURA ΚΑΤΕΡΙΝΗΣ
<b>37</b>	Α.Σ ΤΖΟΥΝΤΟ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
<b>38</b>	Α.Σ ΠΑΥΛΟΥ ΒΟΙΩΤΙΑΣ
<b>39</b>	Α.Σ ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΑΜΥΝΤΑΙΟΥ
<b>40</b>	ΓΑΣ ΚΑΛΥΒΙΩΝ

<b>41</b>	Γ.Σ ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ
<b>42</b>	ΚΑΛΛΙΘΕΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ
<b>43</b>	ΠΑΝΙΩΝΙΟΣ ΓΣΣ
<b>44</b>	Α.Σ. ΑΡΙΣΤΑΡΧΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ
<b>45</b>	Α.Σ. ΤΖΟΥΝΤΟ ΟΡΧΟΜΕΝΟΥ
<b>46</b>	Α.Σ. ΠΑΟΚ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
<b>47</b>	ΝΙΡΡΟΝΒΟΥΔΟ / ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
<b>48</b>	ΔΙΟΣΚΟΥΡΟΙ ΑΣΠΡΟΠΥΡΓΟΥ
<b>49</b>	Α.Σ. ΑΣΤΡΑΠΟΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ
<b>50</b>	Α.Σ. ΝΕΩΝ ΚΑΛΥΜΝΟΥ
<b>51</b>	Α.Ο. ΑΡΗΣ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
<b>52</b>	Α.Ο.Ν.Α
<b>53</b>	Α.Σ. ΑΡΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
<b>54</b>	Α.Σ. ΜΑΧΙΤΗΣ ΒΥΡΩΝΑ
<b>55</b>	J.C WARRIOR - 2015 GEORGIA
<b>56</b>	Α.Σ. ΣΠΑΡΤΙΑΤΕΣ ΠΑΛΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ
<b>57</b>	Α.Σ. ΡΑΦΙΝΑΣ
<b>58</b>	ΤΖΟΥΝΤΟ ΦΥΛΗΣ
<b>59</b>	ΑΘΛΟΠΟΛΗΣ ΚΡΗΤΗΣ
<b>60</b>	ΔΥΝΑΜΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΤΖΟΥΝΤΟ
<b>61</b>	Α.Σ. ΑΤΡΑΠΟΣ ΚΑΛΑΜΑΡΙΑΣ



62	Α.Σ. ΚΛΕΙΤΟΜΑΧΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
63	Α.Ο. ΙΛΙΟΥ

### 3.3 Ερωτηματολόγιο για την Οργανωσιακή αποτελεσματικότητα

Το δεύτερο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 40 ερωτήσεις και άλλες 5 βοηθητικές που αφορούν στα δημογραφικά στοιχεία των ερωτηθέντων. Οι ερωτήσεις, που εστιάζουν στην οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ε.Ο.Τ, προκύπτουν από το άρθρο της καθηγήτριας Δήμητρας Παπαδημητρίου: «*Organisational Effectiveness of Hellenic National Sports Organisations: A Multiple Constituency Approach*» (Papadimitriou and Taylor, 2000). Ο λόγος που επιλέχθηκε αυτός ο συνδυασμός ερωτήσεων είναι ότι το ερωτηματολόγιο του άρθρου έχει δημιουργηθεί από ειδικούς για να περιγράψει την οργανωσιακή αποτελεσματικότητα εθνικών αθλητικών οργανισμών στην Ελλάδα, και άρα είναι πολύ κοντά στο θέμα της διπλωματικής. Τα ερωτηματολόγια στάλθηκαν τον Νοέμβριο του 2023 στους ίδιους τους συλλόγους με τη διαφορά ότι απαντήθηκαν μέσω Google Forms, και επομένως από κάποιους συλλόγους είχαμε παραπάνω από μία απαντήσεις. Ο συνολικός αριθμός απαντήσεων ήταν 74 και περιέχουν και απαντήσεις αθλητών υψηλού επιπέδου και διαιτητών. Επειδή η στάση των συμμετεχόντων απέναντι στην Ε.Ο.Τ αποτελεί ευαίσθητο θέμα, τους διαβεβαίωσαμε ότι η ταυτότητά τους θα παραμείνει απόρρητη.

## Τέταρτο Κεφάλαιο

### 4.0 Αποτελέσματα Έρευνας

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται συγκεντρωμένα τα αποτελέσματα των δυο ερωτηματολογίων. Λόγω της φύσης των δεδομένων, τα αποτελέσματα του πρώτου ερωτηματολογίου παρουσιάζονται σε πίνακες, ενώ του δεύτερου σε γραφήματα.

#### 4.1 Ερωτηματολόγιο για την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο

Οι απαντήσεις μας δίνουν τη συχνότητα συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες τζούντο για αναψυχή, παρατηρούμε τις προτιμήσεις των συλλόγων και την ευαισθησία τους στην καθημερινότητα. Επίσης, μας δίνουν να κατανοήσουμε καλύτερα τη συμβολή του αθλήματος μέσω της αθλητικής αναψυχής στην καταπολέμηση της καθημερινής ρουτίνας και του άγχους. Βλέπουμε, επιπλέον, τα μέτρα που οι σύλλογοι

θεωρούν κατάλληλα για την περαιτέρω προώθηση της Αθλητικής Αναψυχής μέσω του Τζούντο και την ενίσχυση του Αθλητισμού. Παρακάτω παρουσιάζονται τα δημογραφικά στοιχεία της έρευνας και τα ποσοστά των απαντήσεων σε κάθε ερώτηση.

Η ηλικιακή κατανομή των ερωτώμενων προέκυψε ως εξής:

		ΑΝΔΡΕΣ	ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΠΟΣΟΣΤΑ
1.	(20 ετών ή λιγότερο)	0	0	0
2.	(21-15)	0	0	0%
3.	(26-30)	1	0	6,8%
4.	(31-35)	4	0	5,5%
5.	(36-40)	2	3	4,1%
6.	(41-45)	10	3	17,8%
7.	(46-50)	15	1	19,2%
8.	(51-55)	14	3	37%
9.	(56 ή περισσότερο)	7	0	9,6%

Σε σύνολο εξήντα τριών (63) συλλόγων, οι άντρες υπερτερούν έναντι των γυναικών. Παρά το γεγονός αυτό αποτελεί ενθαρρυντικό στοιχείο η συμμετοχή των γυναικών στην προπονητική της πολεμικής τέχνης του τζούντο.

Οι ερωτήσεις είναι οι εξής:

**Ερώτηση 1.** *Πόσο συχνά θα συμμετείχατε σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής μέσω του τζούντο;*

**Ερώτηση 2.** *Για ποιο λόγο θα συμμετείχατε σε αθλητικές δραστηριότητες του αθλήματος Τζούντο ως μέσω αθλητικής αναψυχής;*

**Ερώτηση 3.** *Πώς θεωρείτε ότι το Τζούντο μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της ψυχοσωματικής σας ευεξίας;*

**Ερώτηση 4.** *Ποια μέτρα πιστεύετε ότι θα βοηθήσουν στην περαιτέρω προώθηση της αθλητικής αναψυχής μέσω του Τζούντο;*

**Ερώτηση 5.** *Πώς μπορούμε να προσελκύσουμε νέους ανθρώπους να δοκιμάσουν το Τζούντο για αναψυχή;*

**Ερώτηση 6.** *Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα περιβάλλον στα σωματεία Τζούντο που να ενθαρρύνει την αθλητική αναψυχή;*

**Ερώτηση 7.** Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο ρόλος των προπονητών στην προώθηση της αθλητικής αναψυχής μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 8.** Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος των Αθλητών στην προώθηση της Αθλητικής Αναψυχής μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 9.** Πώς μπορούμε να προωθήσουμε τη συμμετοχή γυναικών στο Τζούντο ως Αθλητική Αναψυχή;

**Ερώτηση 10.** Ποιες είναι οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι προώθησης του Τζούντο ως μέσω Αθλητικής Αναψυχής;

**Ερώτηση 11.** Ποιες δυσκολίες πιστεύετε ότι υπάρχουν στην προώθηση της Αθλητικής αναψυχής μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 12.** Πώς πιστεύετε ότι μπορούμε να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες αυτές;

**Ερώτηση 13.** Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο ελκυστικό και φιλικό περιβάλλον για τους μικρούς - νέους αθλητές;

**Ερώτηση 14.** Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε κοινότητες και δίκτυα που θα υποστηρίζουν την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 15.** Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος των γονέων στην προώθηση της Αθλητικής Αναψυχής μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 16.** Πώς μπορούμε να προωθήσουμε το Τζούντο ως μια δραστηριότητα Αναψυχής για τους ενήλικες;

**Ερώτηση 17.** Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή σας σε Αθλητικές δραστηριότητες Τζούντο για Αναψυχή;

**Ερώτηση 18.** Πώς μπορούμε να αυξήσουμε την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 19.** Ποια είναι τα κύρια οφέλη που διαπιστώνετε στην Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 20.** Πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε τη διατήρηση της συμμετοχής σε Αθλητικές δραστηριότητες Τζούντο για Αναψυχή;

**Ερώτηση 21.** Ποιο είναι το μήνυμα που θα θέλατε να περάσετε σε όσους δεν έχουν δοκιμάσει το Τζούντο ως Αθλητική Αναψυχή;

**Ερώτηση 22.** Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε μια βιώσιμη προώθηση της Αθλητικής Αναψυχής μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 23.** Πώς μπορούμε να διατηρήσουμε το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων σε μακροπρόθεσμο επίπεδο;

**Ερώτηση 24.** Πώς μπορούν οι σύλλογοι Τζούντο στην Ελλάδα να συνεργαστούν για την ανάπτυξη της Αθλητικής Αναψυχής μέσω του Τζούντο;

**Ερώτηση 25.** Πώς μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την προώθηση της Αθλητικής Αναψυχής μέσω του Τζούντο;

#### 4.2 Απαντήσεις Έρευνας για την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο

Επιλέγουμε ενδεικτικά ορισμένες από τις ερωτήσεις και παρουσιάζουμε τις απαντήσεις τους παρακάτω:

**Ερώτηση 1.** Πόσο συχνά θα συμμετείχατε σε αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής μέσω του τζούντο;

*Πίνακας 1: Απαντήσεις ερώτησης 1*

Απάντηση	<b>A</b> Καθημερινά	<b>B</b> Εβδομαδιαία	<b>Γ</b> Μηνιαία	<b>Δ</b> Σπάνια	<b>E</b> Καθόλου
Διαφωνώ κάθετα	17,5%	3,2%	9,5%	68,3%	82,5%
Διαφωνώ μετρίως	3,2%	9,5%	7,9%	19,0%	6,3%
Διαφωνώ ελαφρώς	4,8%	9,5%	19,0%	0,0%	1,6%
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	0,0%	3,2%	4,8%	3,2%	4,8%
Συμφωνώ ευρέως	12,7%	22,2%	27,0%	1,6%	0,0%

Μέτρια	11,1%	11,1%	12,7%	1,6%	0,0%
Συμφωνώ απόλυτα	47,6%	38,1%	17,5%	3,2%	0,0%
Δεν ξέρω	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

**Ερώτηση 2.** Για ποιο λόγο θα συμμετείχατε σε αθλητικές δραστηριότητες του αθλήματος Τζούντο ως μέσω αθλητικής αναψυχής;

*Πίνακας 2: Απαντήσεις ερώτησης 2*

Απάντηση	<b>A</b> Φυσική κατάσταση	<b>B</b> Κοινωνική αλληλεπίδραση	<b>Γ</b> Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης	<b>Δ</b> Διασκέδαση και ψυχαγωγία	<b>E</b> Άλλο
Διαφωνώ κάθετα	0%	0%	0%	0%	0%
Διαφωνώ μετρίως	0%	0%	0%	0%	0%
Διαφωνώ ελαφρώς	0%	0%	0%	0%	0%
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	1,58%	1,58%	0%	0%	0%
Συμφωνώ ευρέως	12,69%	19,04%	20,6%	17,4%	1,5%
Μέτρια	11,11%	12,69%	6,34%	14,28%	0%
Συμφωνώ απόλυτα	74,60%	65,07%	71,42%	65,07%	12,69%

Δεν ξέρω	0%	0%	0%	0%	0%
----------	----	----	----	----	----

**Ερώτηση 4.** Ποια μέτρα πιστεύετε ότι θα βοηθήσουν στην περαιτέρω προώθηση της αθλητικής αναψυχής μέσω του Τζούντο;

*Πίνακας 3: Απαντήσεις ερώτησης 4*

Απάντηση	A	B	Γ	Δ	E
	Οργάνωση ανοιχτών εκδηλώσεων για το ευρύ κοινό	Ενίσχυση των προγραμμάτων αθλητικής αναψυχής σε σχολεία και περιοχές	Προώθηση των οφελών του τζούντο μέσω των μέσων ενημέρωσης	Συνεργασία με άλλους αθλητικούς φορείς για κοινές εκδηλώσεις	Άλλο
Διαφωνώ κάθετα	0%	0%	0%	0%	0%
Διαφωνώ μετρίως	0%	0%	0%	0%	0%
Διαφωνώ ελαφρώς	0%	0%	0%	1,58%	0%
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	0%	0%	0%	0%	0%
Συμφωνώ ευρέως	30,15%	30,15%	17,46%	33,33%	0%
Μέτρια	15,87%	12,69%	11,11%	15,87%	1,58%
Συμφωνώ απόλυτα	53,96%	55,55%	69,84%	47,61%	4,76%
Δεν ξέρω	0%	0%	0%	0%	0%

**Ερώτηση 14.** Πώς μπορούμε να αναπτύξουμε κοινότητες και δίκτυα που θα υποστηρίζουν τη Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο;

*Πίνακας 4: Απαντήσεις ερώτησης 14*

Απάντηση	A	B	Γ	Δ	E
	Δημιουργία Online πλατφορμών για επικοινωνία και συνεργασία	Διοργάνωση τακτικών κοινωνικών εκδηλώσεων	Ενθάρρυνση της συμμετοχής σε ομάδες και clubs	Συνεργασία με τοπικές επιχειρήσεις για υποστήριξη	Άλλο
Διαφωνώ κάθετα	0%	0%	1,58%	0%	0%
Διαφωνώ μετρίως	1,58%	0%	0%	0%	0%
Διαφωνώ ελαφρώς	0%	1,58%	0%	0%	0%
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	0%	1,58%	1,58%	1,58%	0%
Συμφωνώ ευρέως	30,15%	39,68%	28,57%	22,22%	0%
Μέτρια	14,28%	19,04%	6,34%	22,22%	0%
Συμφωνώ απόλυτα	49,20%	38,09%	60,31%	53,96%	1,58%
Δεν ξέρω	0%	0%	0%	0%	0%

**Ερώτηση 16.** Πώς μπορούμε να προωθήσουμε το Τζούντο ως μια δραστηριότητα Αναψυχής για τους ενήλικες;

*Πίνακας 5: Απαντήσεις ερώτησης 16*

Απάντηση	A Διοργάνωση ανοιχτών μαθημάτων για ενήλικες	B Ενίσχυση των προγραμ- μάτων για αρχάριους ενήλικες	Γ Διαφημιστικές καμπάνιες για τα οφέλη της αθλητικής αναψυχής	Δ Συνεργασία με επιχειρήσεις για εργασιακά προγράμματα	E Άλλα
Διαφωνώ κάθετα	0%	0%	0%	0%	0%
Διαφωνώ μετρίως	0%	0%	0%	0%	0%
Διαφωνώ ελαφρώς	0%	0%	0%	0%	0%
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	1,58%	0%	0%	6,34%	0%
Συμφωνώ ευρέως	22,22%	15,87%	9,52%	36,50%	0%
Μέτρια	17,46%	7,93%	7,93%	15,87%	0%
Συμφωνώ απόλυτα	57,14%	74,60%	82,53%	36,50%	1,58%
Δεν ξέρω	0%	0%	0%	0%	0%



**Ερώτηση 17.** Ποιοι είναι οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τη συμμετοχή σας σε Αθλητικές δραστηριότητες Τζούντο για Αναψυχή;

*Πίνακας 6: Απαντήσεις Ερώτησης 17*

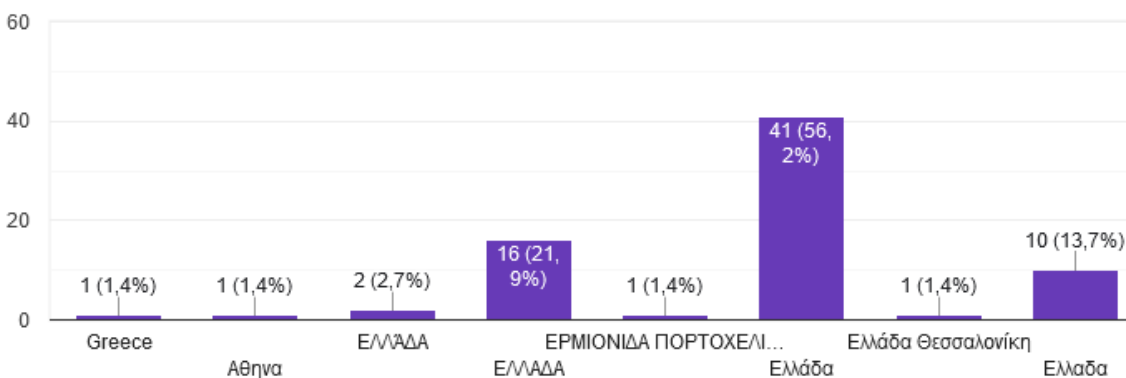
Απάντηση	A Χρόνος και υποχρεώσεις	B Κόστος συμμετοχής και εξοπλισμός	Γ Διαθεσιμότητα προγραμμάτων στην περιοχή	Δ Κοινωνική στήριξη και συνεργασία	E Άλλο
Διαφωνώ κάθετα	1,58%	26,98%	0%	0%	0%
Διαφωνώ μετρίως	0%	20,63%	3,17%	1,58%	0%
Διαφωνώ ελαφρώς	20,63%	11,11%	3,17%	1,58%	0%
Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	3,17%	7,93%	9,52%	4,76%	0%
Συμφωνώ ευρέως	36,50%	14,28%	42,85%	57,14%	0%
Μέτρια	4,761%	3,17%	12,69%	12,69%	0%
Συμφωνώ απόλυτα	30,15%	14,28%	26,98%	19,04%	4,76%
Δεν ξέρω	0%	0%	0%	0%	0%

#### 4.3 Ερωτηματολόγιο για την Οργανωσιακή Αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο

Είναι σκόπιμο να μελετηθεί η στάση και οι απόψεις των διαφόρων συλλόγων Judo της επικράτειας πάνω σε θέματα της οργανωσιακής αποτελεσματικότητας της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο. Παρακάτω παρουσιάζονται τα βασικά δημογραφικά της δεύτερης έρευνας και στη συνέχεια τα αποτελέσματα για καθεμία από τις 40 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου. Αποφεύγουμε να φανερώσουμε τα ονόματα των αθλητικών συλλόγων, διότι οι απαντήσεις αφορούν ευαίσθητο θέμα.

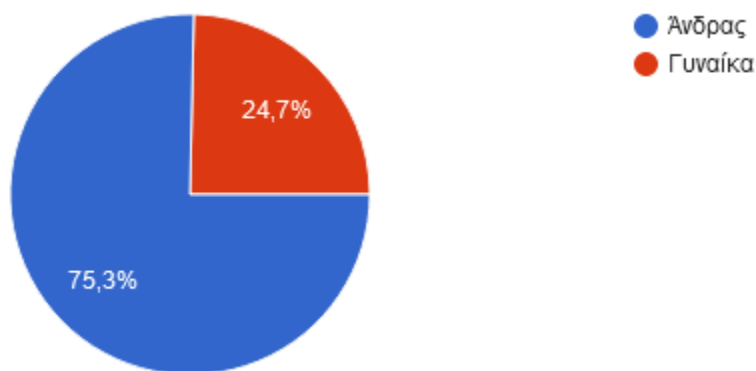
#### 4.4 Βασικά Δημογραφικά Στοιχεία

1. Επίσημο όνομα του αθλητικού οργανισμού (*ανώνυμο, λόγω προσωπικών δεδομένων*)
2. Χώρα δραστηριοποίησης του αθλητικού οργανισμού:



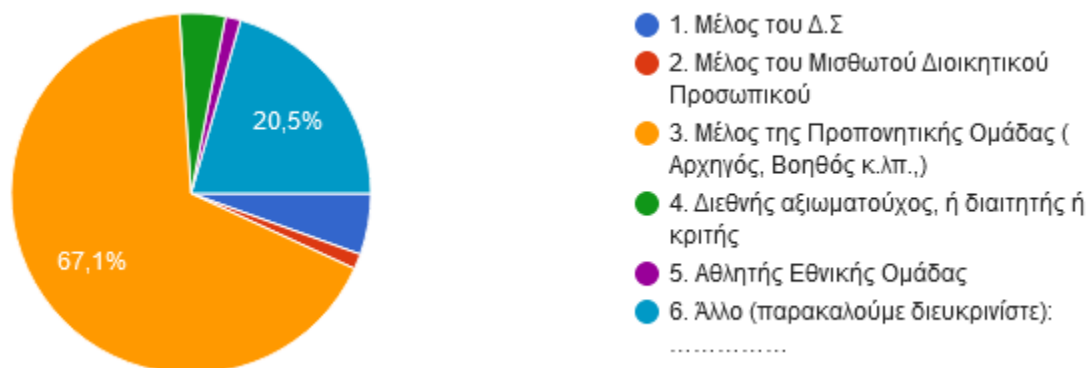
Σύμφωνα με το παραπάνω διάγραμμα κατανοούμε ότι το 100% των συμμετεχόντων συλλόγων της Ε.Ο.Τ (Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο) είναι από την Ελλάδα. Επίσης, πρέπει να τονίσουμε κάποια διαφοροποίηση στα ποσοστά, λόγω της δήλωσης ορισμένων συλλόγων την τοποθεσία – πόλη που δραστηριοποιούνται και καλλιεργούν το άθλημα του τζούντο. Όλοι οι σύλλογοι είναι στον Ελλαδικό χώρο.

### 3. Φύλλο:



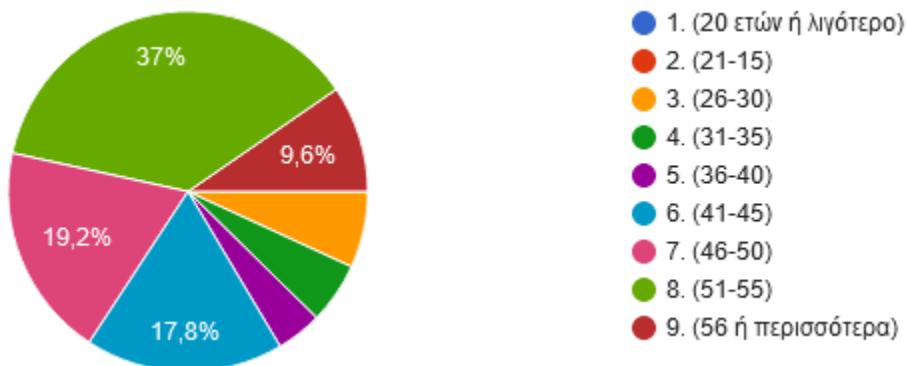
Από το παραπάνω γράφημα γίνεται κατανοητό ότι το 75,3% που απάντησαν είναι άντρες και το 24,7% είναι γυναίκες. Βλέπουμε ότι οι άντρες υπερτερούν έναντι των γυναικών με τρεις φορές μεγαλύτερη παρουσία στον χώρο. Παρόλα αυτά, τα στοιχεία είναι ενθαρρυντικά, διότι και οι γυναίκες έχουν πλέον ενεργό ρόλο στις πολεμικές τέχνες. Βέβαια, σε ανοδική τάση συμμετοχής των γυναικών όσο περνά ο χρόνος.

### 4. Τρέχουσα θέση στον αθλητικό οργανισμό



Από το παραπάνω γράφημα, για την τρέχουσα θέση στον αθλητικό οργανισμό, το 67,1% είναι μέλος της προπονητικής ομάδας, αρχηγός, βοηθός κ.λπ. Το 20,5% είναι άλλο, το 1,4% είναι μέλος του μισθωτού διοικητικού προσωπικού, το 5,5% είναι μέλος του Δ.Σ, το 1,4% είναι αθλητές εθνικής ομάδας και το 4,1% είναι διεθνής αξιωματούχος ή διαιτητές.

## 5. Ηλικία



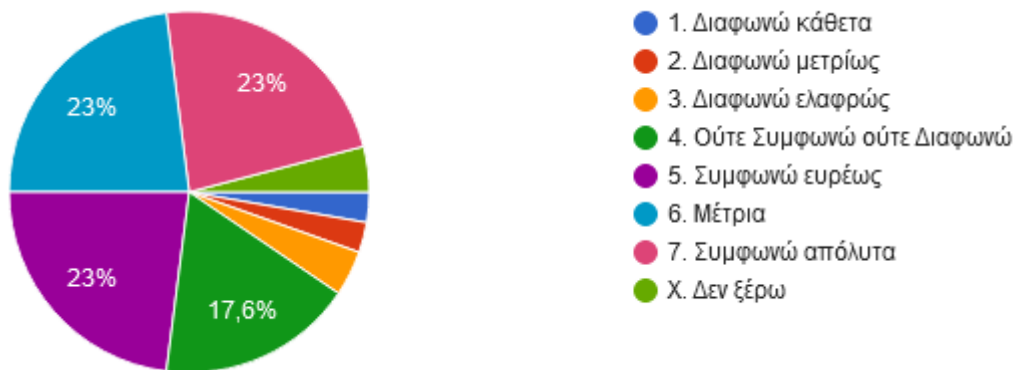
	ΗΛΙΚΙΑ	ΠΟΣΟΣΤΑ
1.	(20 ετών ή λιγότερο)	0%
2.	(21-15)	0%
3.	(26-30)	6,8%
4.	(31-35)	5,5%
5.	(36-40)	4,1%
6.	(41-45)	17,8%
7.	(46-50)	19,2%
8.	(51-55)	37%
9.	(56 ή περισσότερα)	9,6%

Το παραπάνω γράφημα και ο πίνακας απεικονίζουν τις ηλικιακές κατηγορίες που απασχολούνται με το άθλημα του τζούντο.

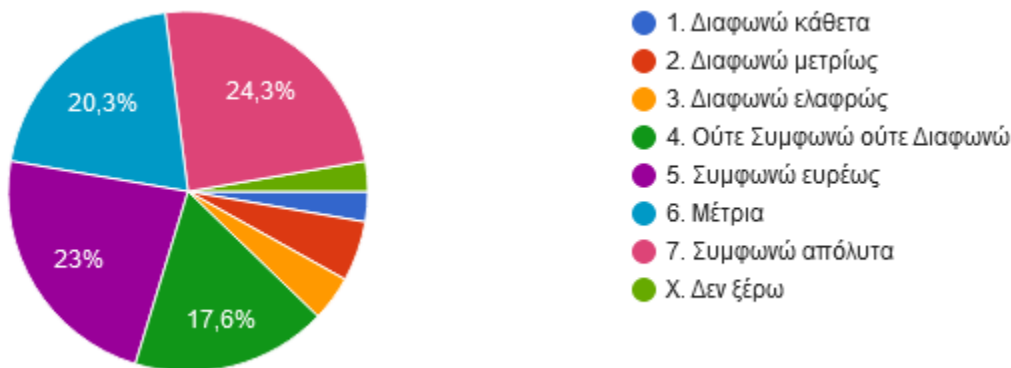
Εδώ τα στοιχεία μας δείχνουν ότι μεγάλο ποσοστό των ενεργών προπονητών είναι πάνω από τη μέση ηλικία, όμως έχουμε και ενθαρρυντικά αποτελέσματα, βλέποντας και νεότερους προπονητές διαφορετικών ηλικιακών κατηγοριών. Πρέπει, επίσης, να σημειώσουμε ότι σε πολύ μικρή ηλικία δεν έχουμε καμία συμμετοχή και νομίζω ορθώς δεν το βλέπουμε, γιατί σε ηλικίες από 15 έως 21 ετών, δεν μπορεί κάποιος να θεωρείται προπονητής, αφού σε αυτές τις ηλικίες τα παιδιά είτε σπουδάζουν είτε είναι στη διαδικασία απόκτησης εμπειρίας, γνώσης και όλων των απαραίτητων πιστοποιητικών για την άσκηση της προπονητικής.

#### 4.5 Απαντήσεις Έρευνας για την Οργανωσιακή Αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο

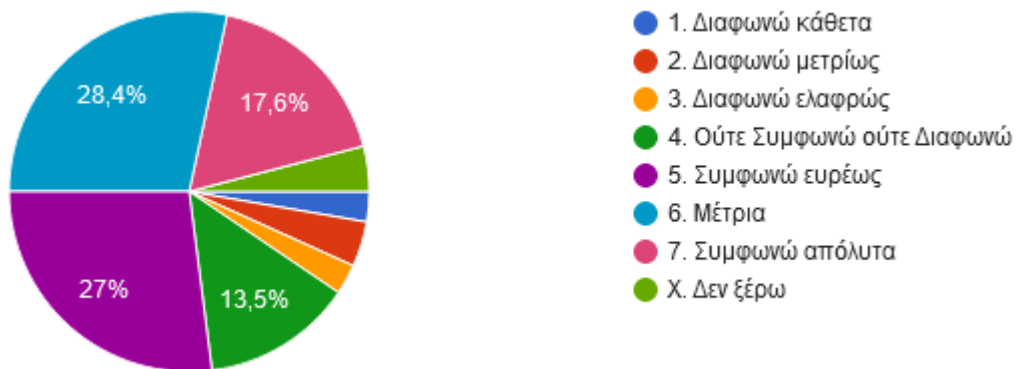
**ΕΡΩΤΗΣΗ 1.** Οι διοικητικές αρμοδιότητες της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο ανατίθενται κατάλληλα σε όλα τα επίπεδα;



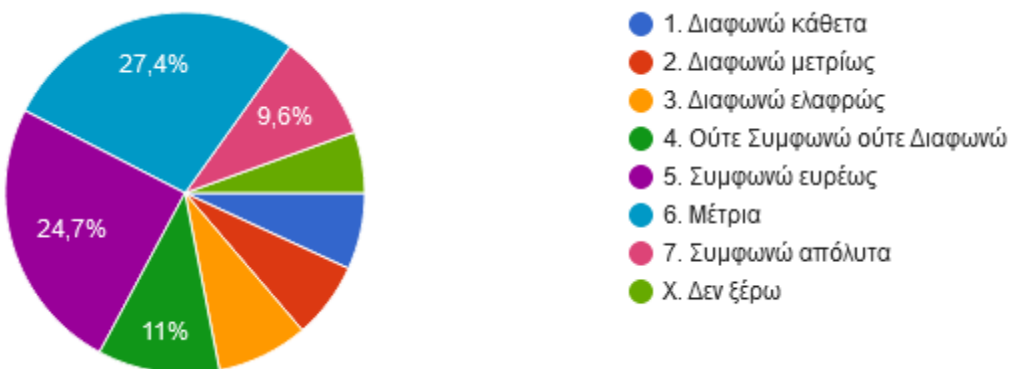
**ΕΡΩΤΗΣΗ 2.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο επικοινωνεί έγκαιρα και επαρκώς με όλα τα ενδιαφερόμενα μέρη (συλλόγους, διεθνείς ομοσπονδίες, πολιτείες και άλλα);



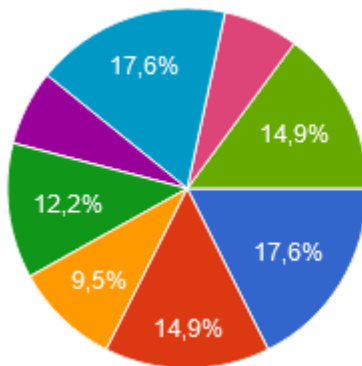
**ΕΡΩΤΗΣΗ 3.** Τα προβλήματα ρουτίνας της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο βρίσκουν γρήγορες και αποτελεσματικές λύσεις;



**ΕΡΩΤΗΣΗ 4.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο διαθέτει την απαραίτητη τεχνολογία για να λειτουργεί σωστά;

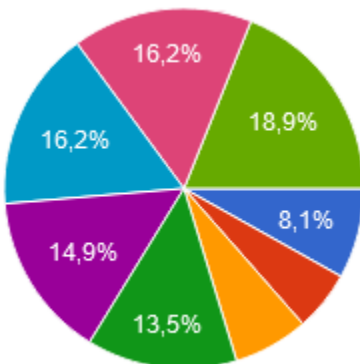


**ΕΡΩΤΗΣΗ 5.** Οι τρέχοντες οικονομικοί πόροι της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο επαρκούν για αποτελεσματική λειτουργία;



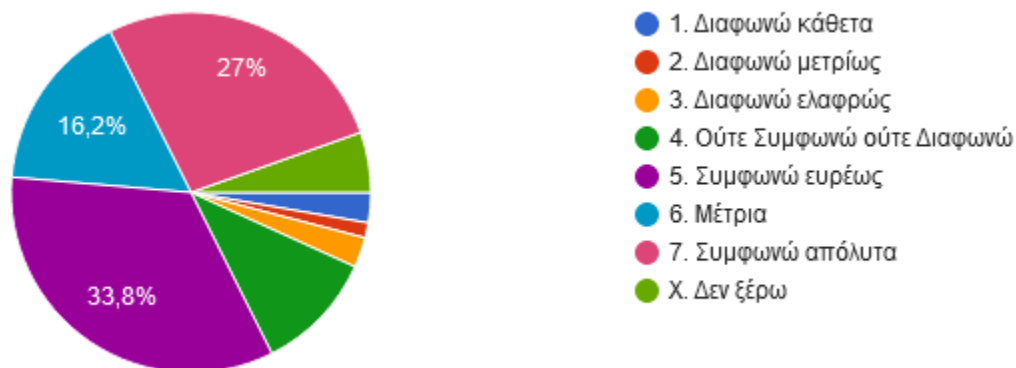
- 1. Διαφωνώ κάθεται
- 2. Διαφωνώ μετρίως
- 3. Διαφωνώ ελαφρώς
- 4. Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ
- 5. Συμφωνώ ευρέως
- 6. Μέτρια
- 7. Συμφωνώ απόλυτα
- Χ. Δεν ξέρω

**ΕΡΩΤΗΣΗ 6.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο κατανέμει τους οικονομικούς της πόρους με μεγάλη προσοχή;

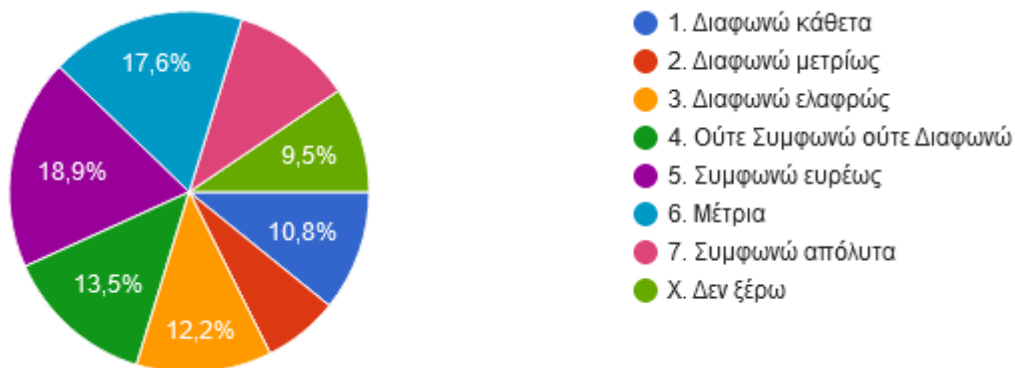


- 1. Διαφωνώ κάθεται
- 2. Διαφωνώ μετρίως
- 3. Διαφωνώ ελαφρώς
- 4. Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ
- 5. Συμφωνώ ευρέως
- 6. Μέτρια
- 7. Συμφωνώ απόλυτα
- Χ. Δεν ξέρω

**ΕΡΩΤΗΣΗ 7.** Το διοικητικό προσωπικό της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο γνωρίζει τις δουλειές του και πώς να τις εκτελεί καλά;

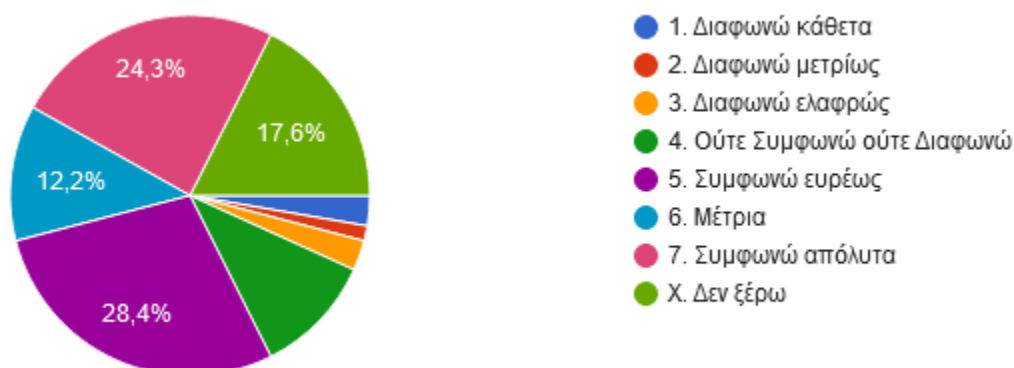


**ΕΡΩΤΗΣΗ 8.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο παρέχει επαρκείς ευκαιρίες για εκπαίδευση προσωπικού;

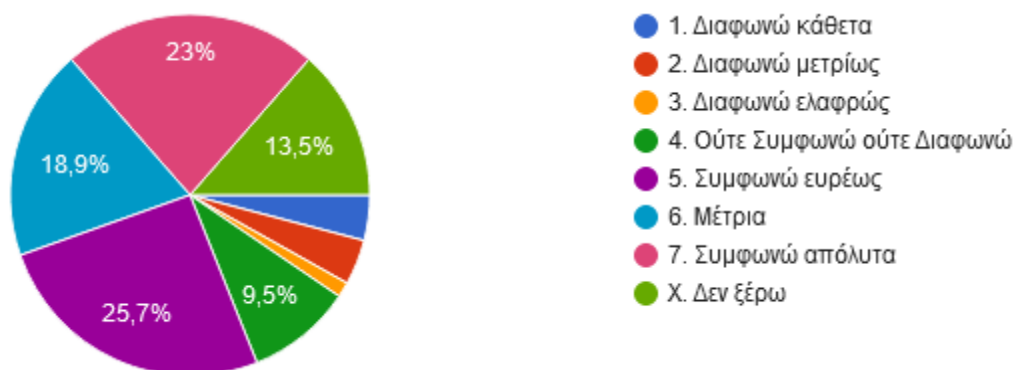




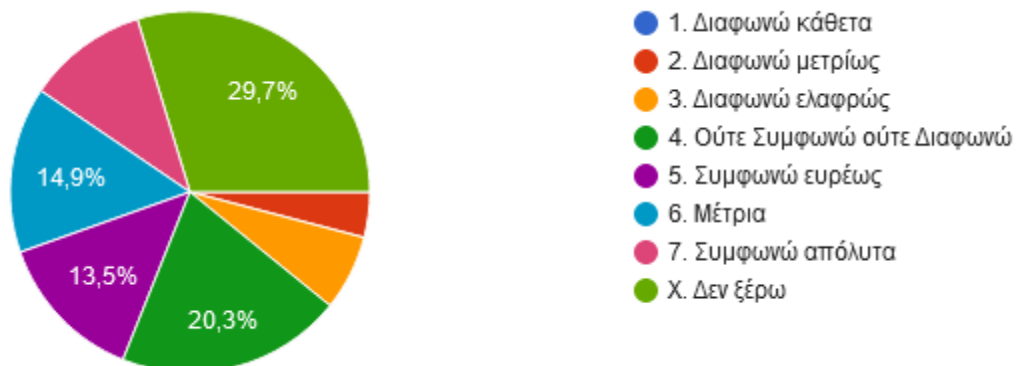
**ΕΡΩΤΗΣΗ 9.** Τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου και το αμειβόμενο διοικητικό προσωπικό της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο συνεργάζονται αρμονικά;



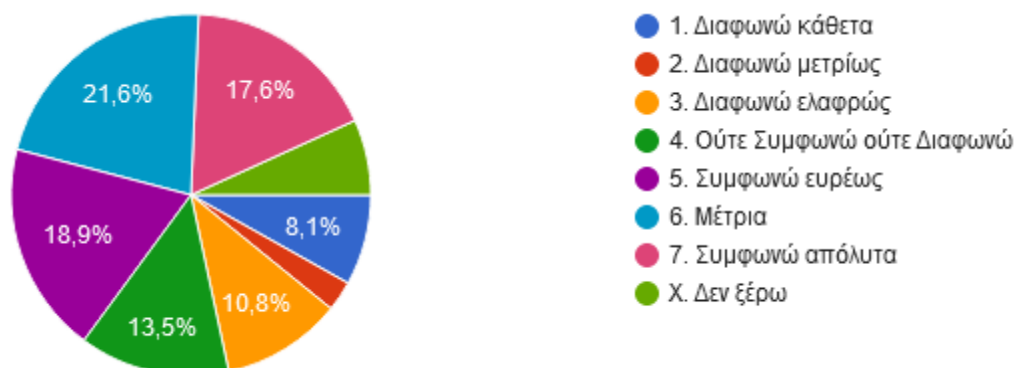
**ΕΡΩΤΗΣΗ 10.** Υπάρχει αποτελεσματική συνεργασία και επικοινωνία μεταξύ του τεχνικού επιτελείου (δηλαδή προπονητών, ιατρικού προσωπικού και τα λοιπά) και των μελών του διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο;



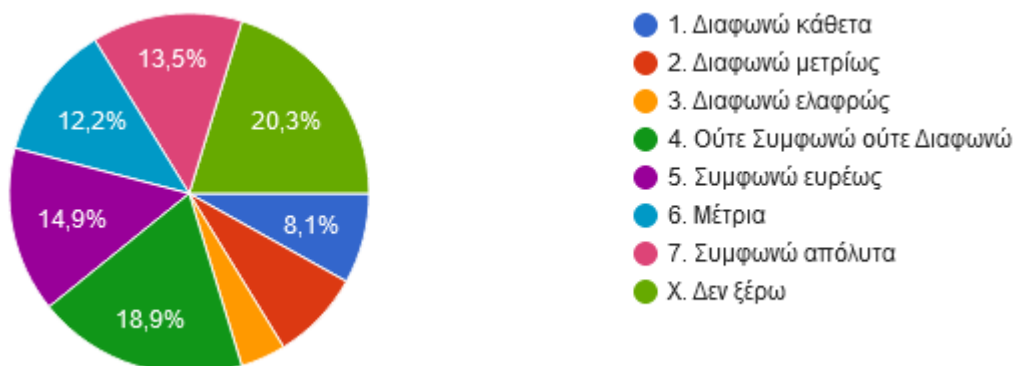
**ΕΡΩΤΗΣΗ 11.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο βλέπει ότι οι μισθοί του αμειβόμενου προσωπικού είναι ικανοποιητικοί;*



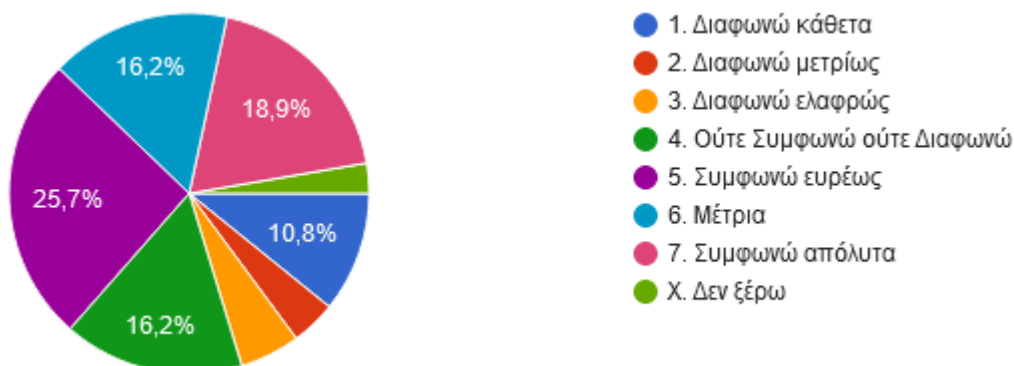
**ΕΡΩΤΗΣΗ 12.** *Όλες οι επιτροπές της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο είναι καλά συντονισμένες προκειμένου να παράγουν αποτελέσματα;*



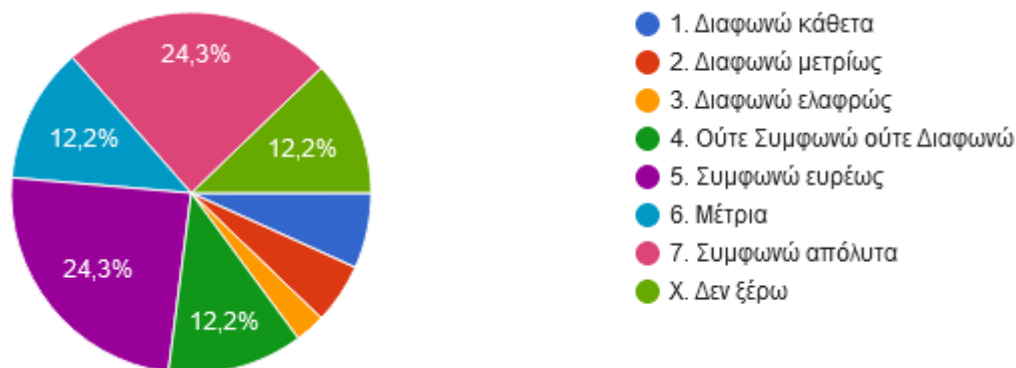
**ΕΡΩΤΗΣΗ 13.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο αξιολογεί περιοδικά την απόδοση του προσωπικού και του παρέχει ανατροφοδότηση;*



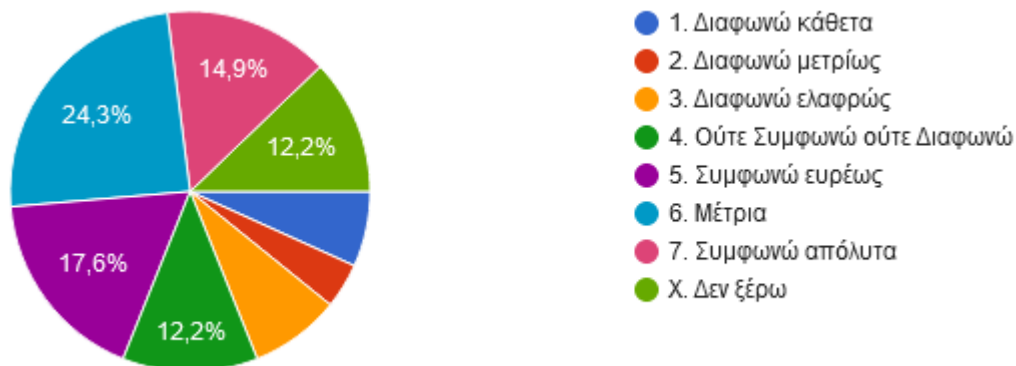
**ΕΡΩΤΗΣΗ 14.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο έχει ρητά μακροπρόθεσμα σχέδια για την ανάπτυξη του αθλήματος;*



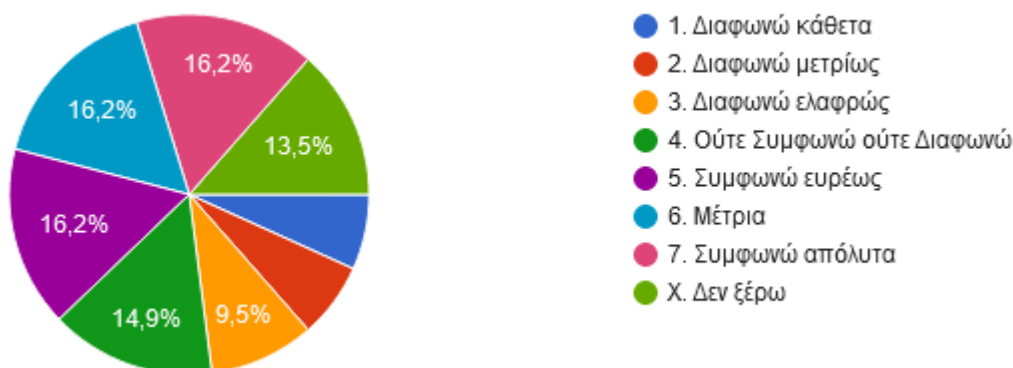
**ΕΡΩΤΗΣΗ 15.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο έχει δηλώσει μακροπρόθεσμους στόχους για τον τομέα υψηλών επιδόσεων;*



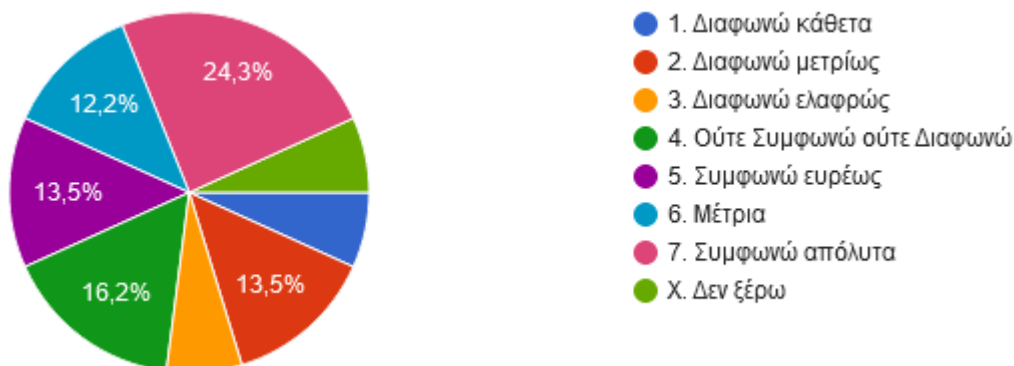
**ΕΡΩΤΗΣΗ 16.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο έχει αναπτύξει συγκεκριμένα προγράμματα/δράσεις για την επίτευξη των στόχων της;*



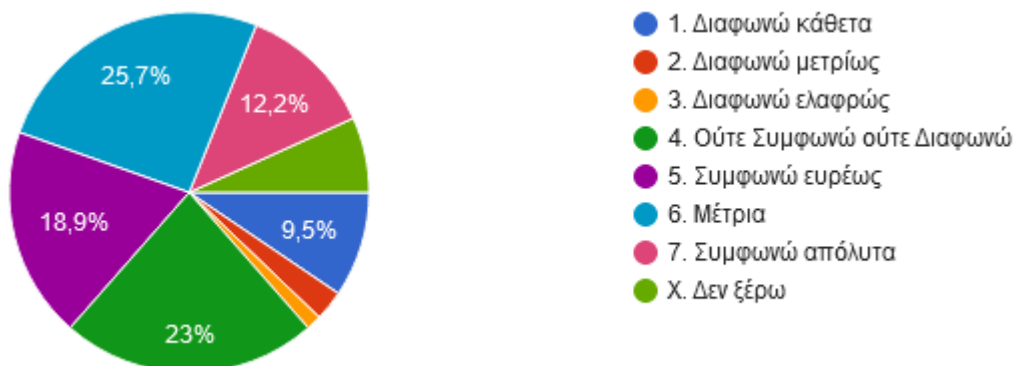
**ΕΡΩΤΗΣΗ 17.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο αξιολογεί περιοδικά την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων της προκειμένου να τα βελτιώσει;



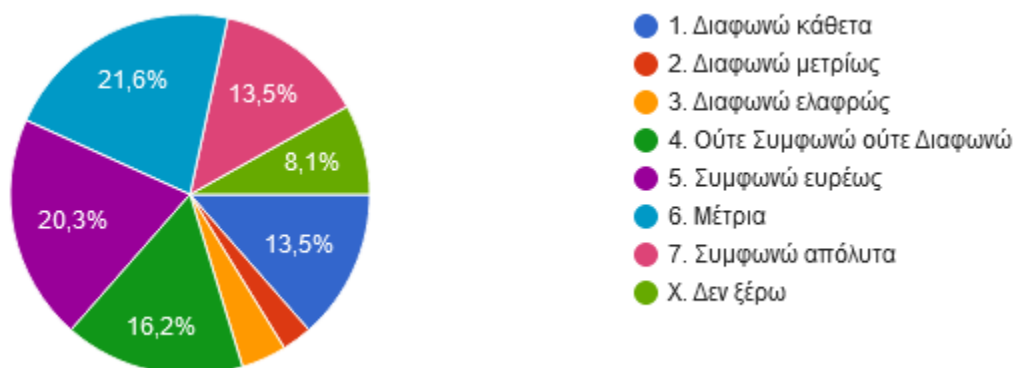
**ΕΡΩΤΗΣΗ 18.** Ο σχηματισμός και η λειτουργία των εθνικών ομάδων της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο διέπεται από δίκαιους και διαφανείς κανονισμούς και διαδικασίες;



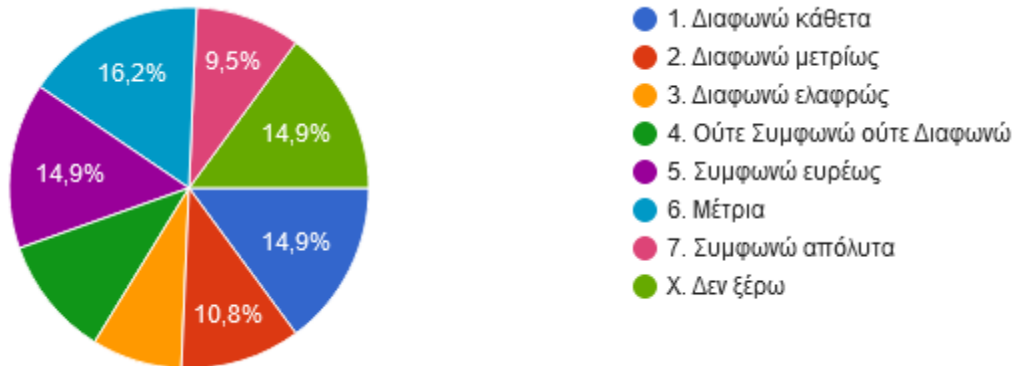
**ΕΡΩΤΗΣΗ 19.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο κρατά ψηλά τη διάθεση των επίλεκτων αθλητών του;*



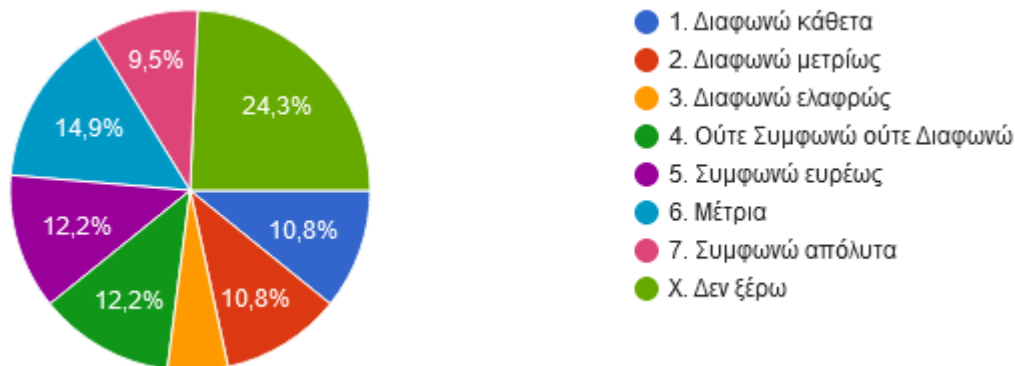
**ΕΡΩΤΗΣΗ 20.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο βοηθά επαρκώς τους αθλητές της εθνικής ομάδας υποστηρίζοντας τη συμμετοχή σε διεθνείς αθλητικές συναντήσεις, προπονητικά στρατόπεδα και αθλητικό εξοπλισμό;*



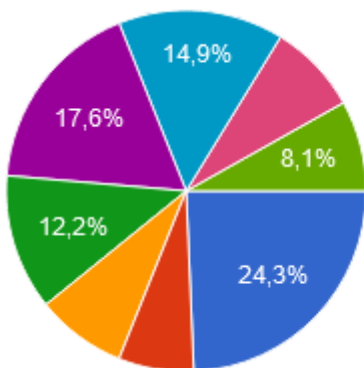
**ΕΡΩΤΗΣΗ 21.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο καλύπτει τις βασικές ανάγκες των αθλητών της εθνικής ομάδας (διατροφή, διαμονή, μεταφορές);



**ΕΡΩΤΗΣΗ 22.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο παρέχει ιατρική και φαρμακευτική κάλυψη για τις εθνικές ομάδες;

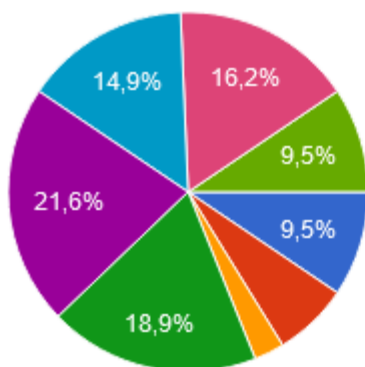


**ΕΡΩΤΗΣΗ 23.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο παρέχει ελκυστικά κίνητρα σε ταλαντούχους αθλητές για να επιδιώξουν επιτεύγματα επιδόσεων;*



- 1. Διαφωνώ κάθιστα
- 2. Διαφωνώ μετρίως
- 3. Διαφωνώ ελαφρώς
- 4. Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ
- 5. Συμφωνώ ευρέως
- 6. Μέτρια
- 7. Συμφωνώ απόλυτα
- Χ. Δεν ξέρω

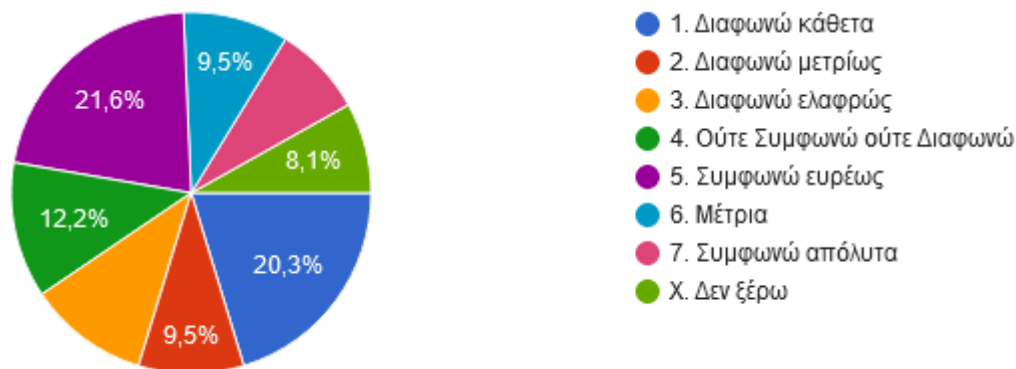
**ΕΡΩΤΗΣΗ 24.** *Μεταξύ της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο και των αθλητών του υπάρχει μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύνης και συνεργασίας;*



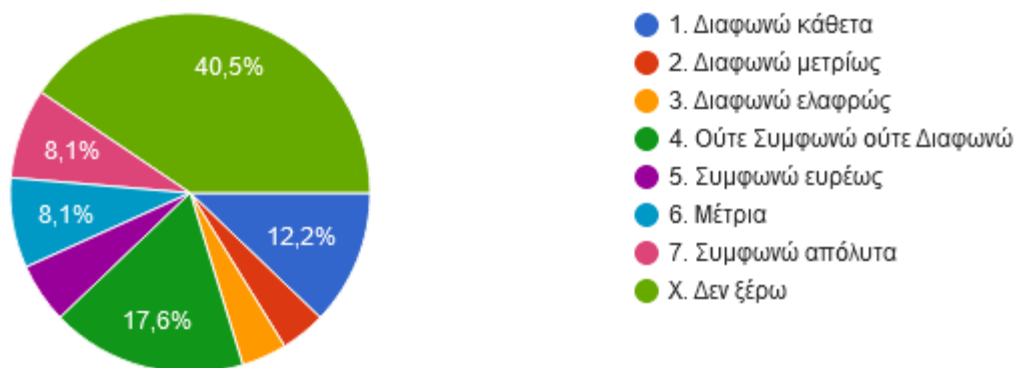
- 1. Διαφωνώ κάθιστα
- 2. Διαφωνώ μετρίως
- 3. Διαφωνώ ελαφρώς
- 4. Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ
- 5. Συμφωνώ ευρέως
- 6. Μέτρια
- 7. Συμφωνώ απόλυτα
- Χ. Δεν ξέρω



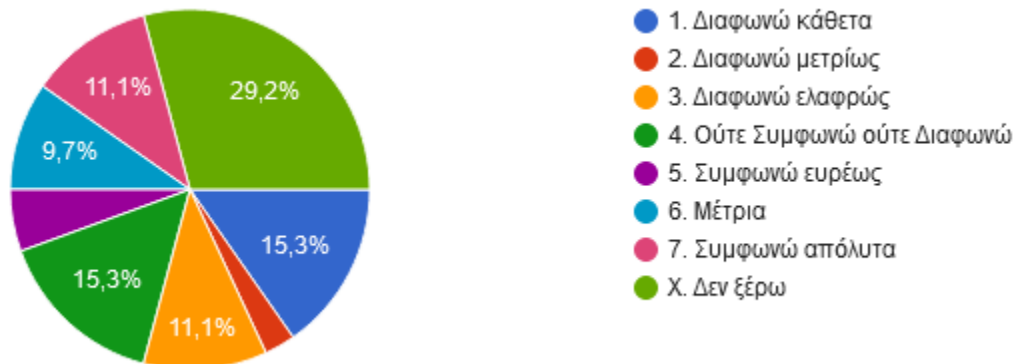
**ΕΡΩΤΗΣΗ 25.** Όλες οι εθνικές ομάδες της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο απολαμβάνουν υψηλού επιπέδου συνθήκες προπόνησης;



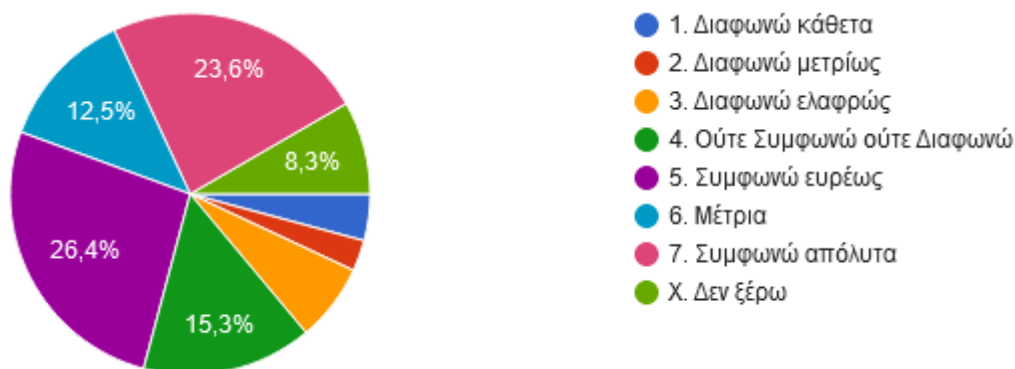
**ΕΡΩΤΗΣΗ 26.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο συνεργάζεται σταθερά με το Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Μελετών για να εξασφαλίσει επαρκή επιστημονική υποστήριξη των εθνικών ομάδων;



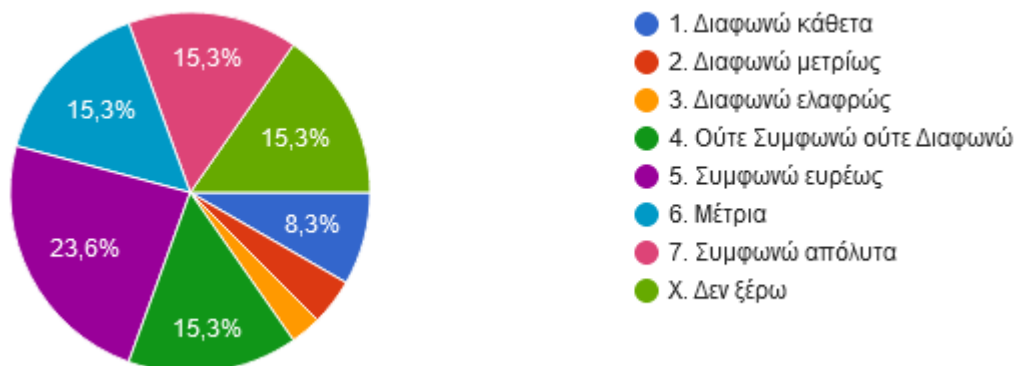
**ΕΡΩΤΗΣΗ 27.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο ενθαρρύνει τη δέσμευση των ακαδημαϊκών ιδρυμάτων της χώρας στην έρευνα σχετικά με τα εμπλεκόμενα αθλήματα;*



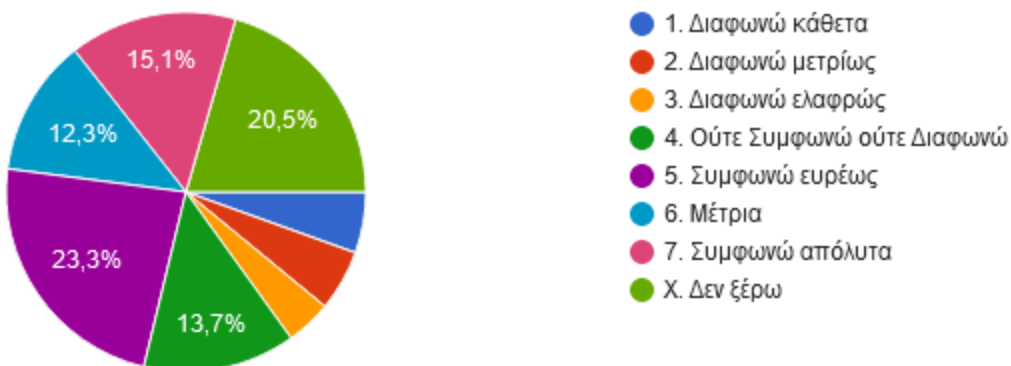
**ΕΡΩΤΗΣΗ 28.** *Το τεχνικό επιτελείο της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο αποτελείται από άτομα με υψηλή αθλητική εξειδίκευση και εμπειρία;*



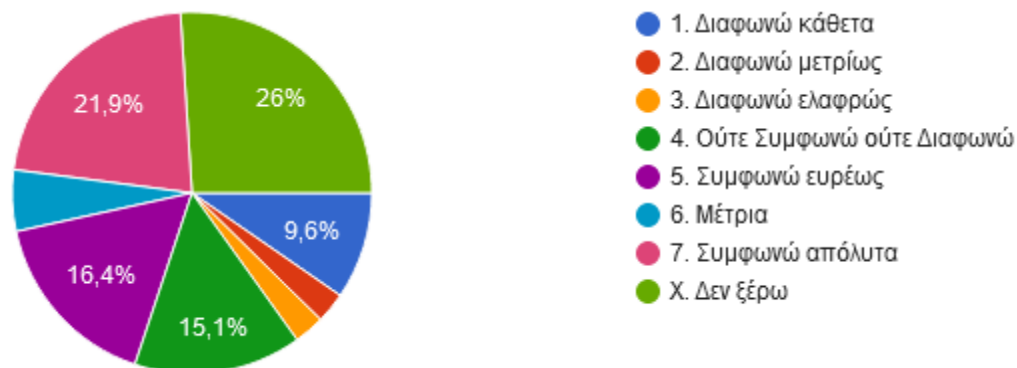
**ΕΡΩΤΗΣΗ 29.** Όλα τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο επιδεικνύουν έντονο εργασιακό πνεύμα και προθυμία να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε εθελοντική βάση;



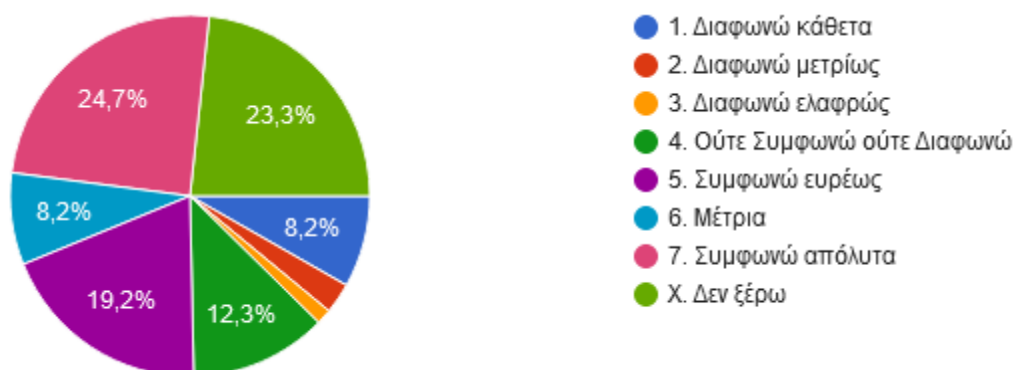
**ΕΡΩΤΗΣΗ 30.** Όλα τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου μοιράζονται ουσιαστική εμπειρία και γνώση;



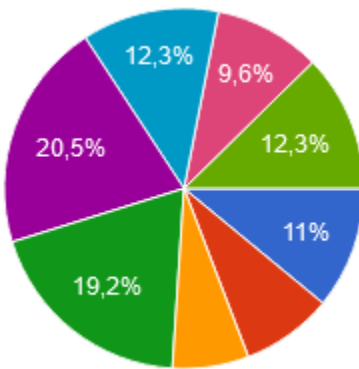
**ΕΡΩΤΗΣΗ 31.** Όλα τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου εργάζονται μόνο προς όφελος της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο χωρίς εξωτερικές επιρροές;



**ΕΡΩΤΗΣΗ 32.** Το Διοικητικό Συμβούλιο λαμβάνει σοβαρά υπόψη τις προτάσεις του τεχνικού επιτελείου σε ό,τι αφορά τα τεχνικά θέματα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο;

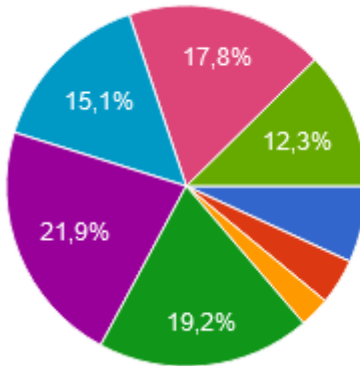


**ΕΡΩΤΗΣΗ 33.** Οι αποφάσεις των μελών του διοικητικού συμβουλίου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο είναι πάντα σωστές και εφαρμόσιμες;



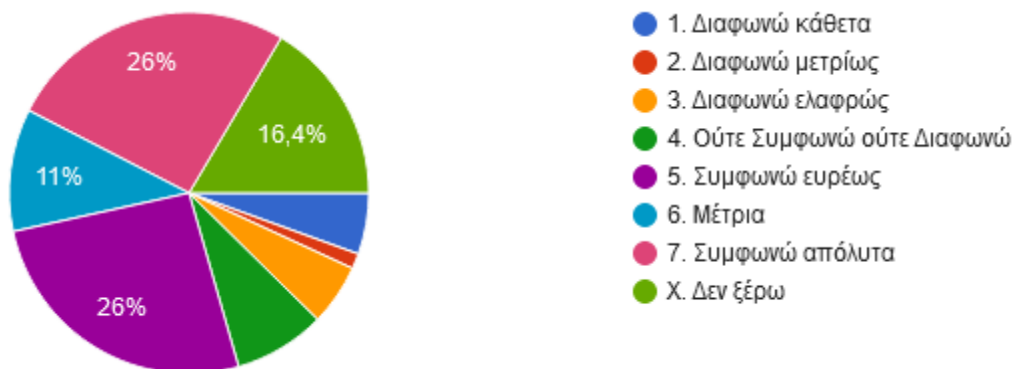
- 1. Διαφωνώ κάθετα
- 2. Διαφωνώ μετρίως
- 3. Διαφωνώ ελαφρώς
- 4. Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ
- 5. Συμφωνώ ευρέως
- 6. Μέτρια
- 7. Συμφωνώ απόλυτα
- X. Δεν ξέρω

**ΕΡΩΤΗΣΗ 34.** Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο προσανατολίζεται στην ενδελεχή ανάλυση των κύριων προβλημάτων του για τον εντοπισμό ρεαλιστικών λύσεων;

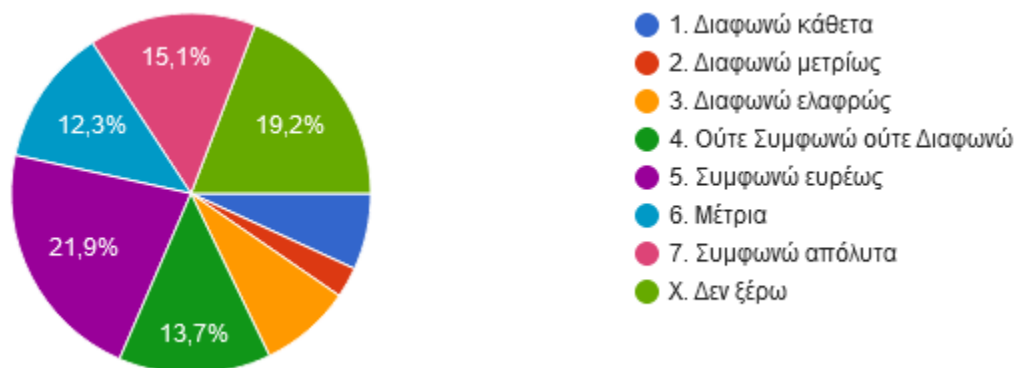


- 1. Διαφωνώ κάθετα
- 2. Διαφωνώ μετρίως
- 3. Διαφωνώ ελαφρώς
- 4. Ούτε Συμφωνώ ούτε Διαφωνώ
- 5. Συμφωνώ ευρέως
- 6. Μέτρια
- 7. Συμφωνώ απόλυτα
- X. Δεν ξέρω

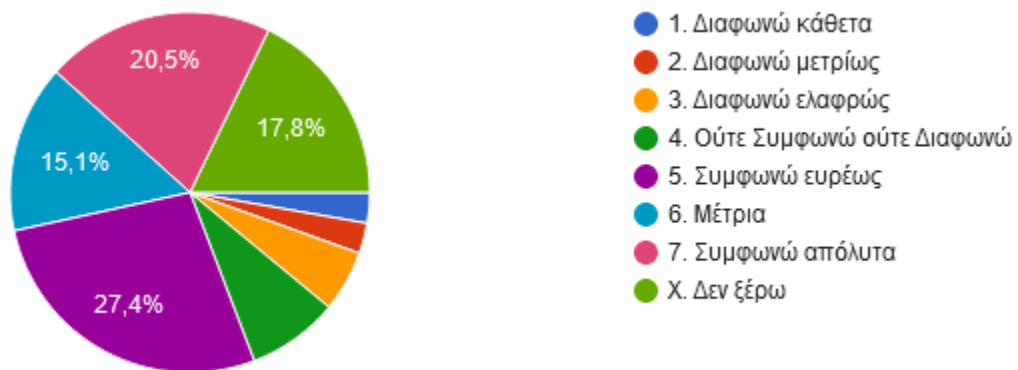
**ΕΡΩΤΗΣΗ 35.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο είναι πάντα καλά ενημερωμένη για τις πρόσφατες διεθνείς διοικητικές εξελίξεις σχετικά με τον αθλητισμό;*



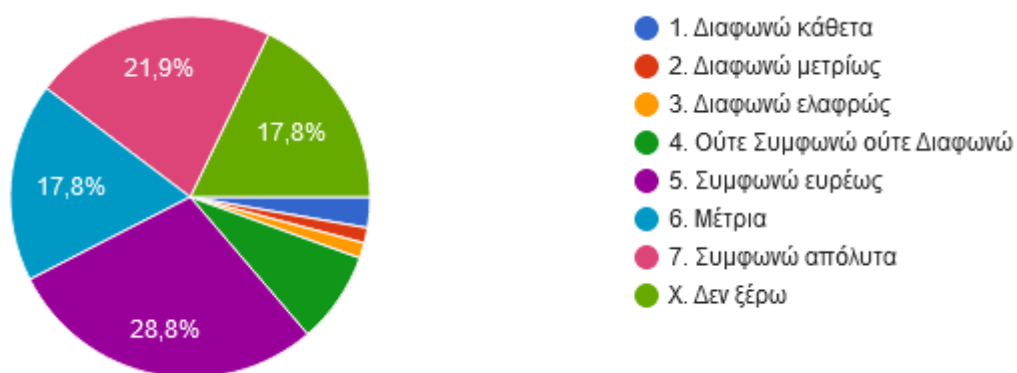
**ΕΡΩΤΗΣΗ 36.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο ανταποκρίνεται άμεσα στις διεθνείς επιστημονικές και διοικητικές προκλήσεις του αθλήματος;*



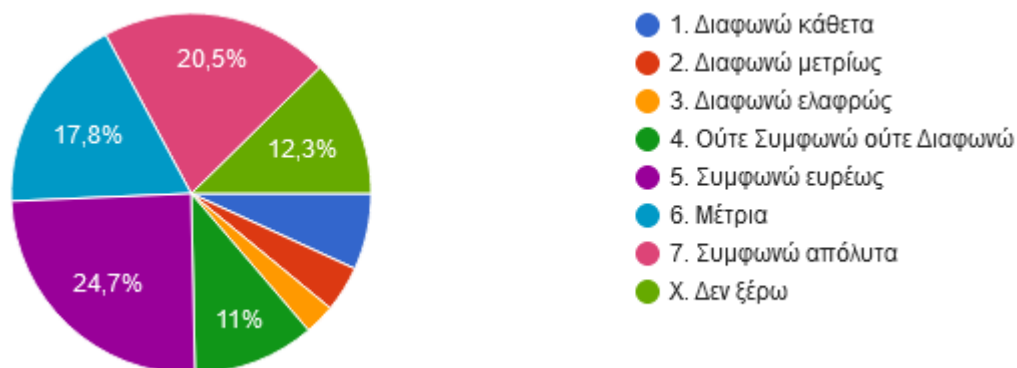
**ΕΡΩΤΗΣΗ 37.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο προωθεί με συνέπεια τις δημόσιες και διεθνείς σχέσεις της;*



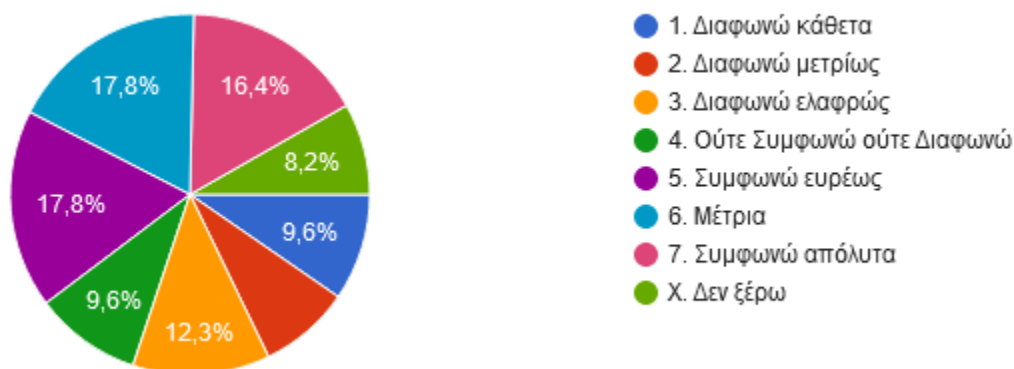
**ΕΡΩΤΗΣΗ 38.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο διατηρεί αποτελεσματική συνεργασία με την κρατική υπηρεσία για τον αθλητισμό;*



**ΕΡΩΤΗΣΗ 39.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο διατηρεί ανοιχτούς διαύλους επικοινωνίας με τα σωματεία διαφορετικών ομάδων δεξιοτήτων (αθλητών, προπονητών, αξιωματούχων, αμειβόμενου προσωπικού);*



**ΕΡΩΤΗΣΗ 40.** *Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο διαφημίζει επαρκώς και με συνέπεια το άθλημα;*





## Πέμπτο Κεφάλαιο

### 5.0 Συμπεράσματα Έρευνας

Από τα δύο ερωτηματολόγια, προέκυψαν αποτελέσματα άξια σχολιασμού. Σε αυτό το κεφάλαιο, παρουσιάζονται συγκεντρωτικά τα συμπεράσματα για καθεμία από τις έρευνες της παρούσας διπλωματικής.

#### 5.1 Συμπεράσματα από την Έρευνα για την Αθλητική Αναψυχή μέσω του Τζούντο

Τα αποτελέσματα της ανάλυσης του ερωτηματολογίου για την αθλητική αναψυχή μέσω του τζούντο που δόθηκε σε εγκεκριμένους συλλόγους τζούντο καταλήγουν σε σαφή συμπεράσματα. Ένα συντριπτικό ποσοστό των ανταποκρινομένων συλλόγων έχει δηλώσει ότι το τζούντο, μέσα από τις αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής, σε πολύ συχνή συμμετοχή όχι μόνο αποτελεί ευεργετικό άθλημα για όλες τις ηλικίες, φύλα και οικονομικά επίπεδα, αλλά προσφέρει επιπλέον οφέλη.

Σε όλες σχεδόν τις ερωτήσεις, οι απαντήσεις είναι κλιμακωτά θετικές, δηλαδή σε ό,τι αφορά το τζούντο και την προώθησή του, τα ποσοστά απαντήσεων γίνονται υψηλότερα όσο πλησιάζουμε προς το «συμφωνώ απόλυτα». Για παράδειγμα, στην ερώτηση 2 «Για ποιο λόγο θα συμμετείχατε σε αθλητικές δραστηριότητες του αθλήματος Τζούντο ως μέσω αθλητικής αναψυχής;», οι ερωτώμενοι απαντούν ουσιαστικά θετικά για όλους τους λόγους που τους παρέχουμε, χωρίς να υπάρχει κάποια στατιστικά σημαντική διαφορά ανάμεσα στα ποσοστά. Το ίδιο μοτίβο παρατηρούμε και στις ερωτήσεις 6, 7, 9, 11, 19, 21, 22, 23 και 24. Αυτό οφείλεται στην κλίμακα 7 απαντήσεων που διαθέτει η καθεμία από τις τέσσερις επιλογές που παρέχουμε στον ερωτώμενο.

Από τις απαντήσεις των ερωτήσεων 4, 8, 18 και 25 συμπεραίνουμε ότι οι σύλλογοι θεωρούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως τον κορυφαίο τρόπο προώθησης του τζούντο τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες. Αυτό είναι κάτι το οποίο ήταν αναμενόμενο, καθώς εφαρμογές όπως το Facebook, το Instagram και το TikTok, παίζουν πλέον κυρίαρχο ρόλο στην καθημερινότητα των ανθρώπων όλων των ηλικιών. Η παραδοσιακή στάση του αθλητισμού είναι αυτή η οποία παροτρύνει τους ανθρώπους να αφήσουν στην άκρη τα κινητά και να βγουν έξω να αθληθούν, βάζοντας τον αθλητισμό απέναντι από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι απαντήσεις σε αυτές τις ερωτήσεις, όμως δείχνουν μια άλλη τάση, σύμφωνα με την οποία το κινητό δεν έρχεται απαραίτητα σε αντίθεση με τον αθλητισμό, αλλά μπορεί να δώσει έμπνευση μέσω της εικόνας. Την εικόνα μιας εντυπωσιακής ρίψης κάποτε ήταν απίθανο να την δει ο μη μυημένος στο τζούντο, αφού η ελληνική τηλεόραση πάντα αγνοούσε αυτό το άθλημα. Σήμερα, ο οποιοσδήποτε μπορεί να εκτεθεί σε δεκάδες βίντεο ρίψεων του TikTok, ακολουθώντας απλώς τις κατάλληλες σελίδες.

Πέραν των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, από την ερώτηση 10 οι σύλλογοι προτείνουν γενικότερα τη χρήση ενημερωτικού υλικού για την προώθηση του τζούντο ως μέσο αθλητικής αναψυχής.

Οι σύλλογοι επισημαίνουν ότι από τα κύρια εμπόδια στους ενδιαφερόμενους του τζούντο είναι η διαθεσιμότητα σχολών και προγραμμάτων τζούντο στην περιοχή (ερώτηση 17). Αυτό δυστυχώς συμβαίνει διότι το τζούντο δεν λαμβάνει την αναγνώριση που του αναλογεί. Το αποτέλεσμα είναι ότι οι σχολές είναι σημαντικά λιγότερες από άλλες πολεμικών τεχνών, όπως για παράδειγμα η πυγμαχία, και άρα κάποιες περιοχές δεν διαθέτουν καθόλου. Από συζητήσεις με αθλητές είναι εύκολο κανείς να μάθει ότι έχει πολύ μεγάλη σημασία για κάποιον αρχάριο το πόσο κοντά στο σπίτι του είναι μια σχολή. Αυτή η παράμετρος συχνά είναι πιο σημαντική και από την επιλογή της ίδιας της πολεμικής τέχνης.

Από τις ερωτήσεις 14, 15, 20 και 22 γίνεται εμφανές ότι η ενθάρρυνση των υποψήφιων τζουντόκα θεωρείται υψίστης σημασίας. Η ενθάρρυνση αυτή, σύμφωνα με τις απαντήσεις προέρχεται από τους γονείς, το κράτος και τους προπονητές και στοχεύει τόσο στο να δοθεί στο τζούντο μια ευκαιρία σαν άθλημα όσο στο να παραμείνουν οι νέοι πιστοί σε αυτό ούτως ώστε οι μακροχρόνιες προσπάθειες να αποδώσουν το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αυτό είναι σημαντικό, καθώς η πραγματική αξία του τζούντο φαίνεται όταν κάποιος ξεκινά ως άσχετος με το άθλημα και εντός μερικών ετών παρουσιάζει ικανότητες που εκπλήσσουν ακόμα και τον ίδιο.

Το τζούντο αναδύεται ως κάτι περισσότερο από ένα απλό αθλητικό χόμπι, προσφέροντας καινούργιες αθλητικές εμπειρίες. Πέραν της ενίσχυσης της φυσικής κατάστασης, ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση, αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση, παρέχει ψυχαγωγία και διασκέδαση. Συγχρόνως, ανακουφίζει από το άγχος και το στρες, βελτιώνει τη σωματική εικόνα, δημιουργεί ένα χαλαρό και φιλικό περιβάλλον, προωθεί τον σεβασμό, ενισχύει την πειθαρχία και ενθαρρύνει τη συμμετοχή σε διάφορα προγράμματα. Επιπρόσθετα, το τζούντο συνεισφέρει στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοάμυνας και αυτοπροστασίας, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και συντελεί στη ψυχοσωματική ευεξία. Συνολικά, τα παραπάνω καθιστούν το τζούντο ένα πολυδιάστατο και εποικοδομητικό άθλημα που ευεργετεί τους αθλητές και απλούς πολίτες, άνδρες και γυναίκες, μικρούς και μεγάλους σε διάφορα επίπεδα.

Όσον αφορά την έρευνά μας, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιήσαμε την κλίμακα των απαντήσεων δεν μας επέτρεψε να πάρουμε την ακρίβεια των αποτελεσμάτων που περιμέναμε. Όλοι οι ερωτηθέντες ήταν άτομα με σημαντική ενασχόληση με το τζούντο και όπως ήταν αναμενόμενο απάντησαν θετικά στην ιδέα του τζούντο ως αναψυχή, ήταν θετικοί απέναντι σε όλους τους τρόπους προώθησής του, και άρα δεν έδωσαν κάποια διαφωνία η οποία να επιτρέψει σύγκριση αποτελεσμάτων. Επίσης, ένα λάθος που προέκυψε ήταν ότι, λόγω παράλειψης, στα ερωτηματολόγια που στείλαμε αντί για «συμφωνώ μέτρια» γράψαμε «μέτρια». Από τα αποτελέσματα γίνεται προφανές ότι οι ερωτηθέντες απέφυγαν να απαντήσουν «μέτρια» στις περισσότερες περιπτώσεις, και έτσι η απάντηση «μέτρια» σπάνια ξεπερνούσε το ποσοστό του 10%. Για αυτό τον λόγο, εκτιμούμε πως αυτό το λάθος δεν είχε τόσο σημαντική επίπτωση στα αποτελέσματα της έρευνάς μας.

Παρά τις δυσκολίες αυτές, αναδείχθηκε η αξία των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην προώθηση του τζούντο ως μέσο αναψυχής, και μάλιστα από προπονητές που ανήκουν κυρίως στο ηλικιακό φάσμα των 40 ετών και άνω. Επίσης αναδείχθηκε η σημασία της ενθάρρυνσης των νέων αθλητών από γονείς και προπονητές να ξεκινήσουν και να συνεχίσουν το τζούντο. Η έρευνα αυτή έστρεψε επίσης την προσοχή μας και στο ζήτημα της εγγύτητας των σχολών τζούντο σε υποψήφιους αθλητές, το οποίο φαίνεται να είναι μεγάλης σημασίας.

## 5.2 Συμπεράσματα από την Έρευνα Οργανωσιακής Αποτελεσματικότητας της Ε.Ο.Τ

Με βάση τα αποτελέσματα της παραπάνω πρόσφατης έρευνας που πραγματοποιήθηκε μεταξύ των συλλόγων του τζούντο στην Ελλάδα, προκύπτει ένα αξιοσημείωτο ποσοστό θετικών απαντήσεων σχετικά με την οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της ελληνικής ομοσπονδίας τζούντο. Είναι ενθαρρυντικό παρατηρώντας την εκτίμηση για τις προσπάθειες που καταβάλλονται σε επίπεδο οργάνωσης και διοίκησης, με τους συλλόγους να εκφράζουν ικανοποίηση για τα υφιστάμενα δομικά πλαίσια. Η κυρίαρχη τάση των απαντήσεων επιβεβαιώνει τη θετική αξιολόγηση της υφιστάμενης κατάστασης.

Οι ενεργοί σύλλογοι υπογραμμίζουν την άρτια κατανομή αρμοδιοτήτων (ερώτηση 1, 69% θετικές, 23% απόλυτα θετικές), την επικοινωνία (ερώτηση 2, 67,6% θετικές, 24,3% απόλυτα θετικές, ερώτηση 39, 63% θετικές, 20,3% απόλυτα θετικές) και την επίλυση προβλημάτων ρουτίνας (ερώτηση 3, 73% θετικές, 17,6% απόλυτα θετικές) ως βασικούς παράγοντες που συνεισφέρουν στην επιτυχία των δραστηριοτήτων τους. Θεωρούν ικανοποιητικό το διοικητικό προσωπικό της Ομοσπονδίας ως προς την εκτέλεση των αρμοδιοτήτων του (ερώτηση 7, 77% θετικές, 27% απόλυτα θετικές) και ως προς τη συνεργασία του με το διοικητικό συμβούλιο (ερώτηση 9, 64,9% θετικές, 24,3% απόλυτα θετικές) και το τεχνικό προσωπικό (ερώτηση 10, 67,6% θετικές, 23% απόλυτα θετικές). Οι σύλλογοι κρίνουν το διοικητικό προσωπικό ικανό στη συνεργασία του με άλλα σώματα και στη λήψη λειτουργικών αποφάσεων σε επίπεδο ρουτίνας.

Οι σύλλογοι υποστηρίζουν πως το διοικητικό συμβούλιο έχει διατυπώσει ρητά μακροπρόθεσμα σχέδια ανάπτυξης του αθλήματος (ερώτηση 14, 60,8% θετικές, 18,9% απόλυτα θετικές) και στόχους για τους αθλητές υψηλών επιδόσεων (ερώτηση 15, 60,8% θετικές, 24,3% απόλυτα θετικές). Επίσης, πιστεύουν πως τα προγράμματα και οι δράσεις με τα οποία υλοποιούν τους στόχους αυτούς είναι επαρκή (ερώτηση 16, 56,8% θετικές, 14,9% απόλυτα θετικές) και αξιολογούνται ικανοποιητικά (ερώτηση 17, 48,6% θετικές, 16,2% απόλυτα θετικές). Θετική είναι η στάση των συλλόγων απέναντι στη διαφάνεια της διαδικασίας σχηματισμού εθνικών ομάδων (ερώτηση 18, 50% θετικές, 24,3% απόλυτα θετικές). Επομένως, θετική είναι και η στάση των συλλόγων απέναντι στο διοικητικό συμβούλιο της Ε.Ο.Τ. Ο στρατηγικός σχεδιασμός της Ε.Ο.Τ κρίνεται επαρκής, ειδικά όσον αφορά τη στοχοθεσία και την επίτευξη των στόχων.

Ωστόσο, οι απαντήσεις είναι περισσότερο αρνητικές όσον αφορά τους πόρους της ομοσπονδίας (ερώτηση 5, 42% αρνητικές, 17,6% απόλυτα αρνητικές), πράγμα αναμενόμενο δεδομένης της οικονομικής κατάστασης της χώρας. Το ίδιο συμβαίνει και με την κάλυψη των βασικών αναγκών των αθλητών (ερώτηση 21, 33,8% αρνητικές, 14,9% απόλυτα αρνητικές), την ιατροφαρμακευτική κάλυψη των αθλητών (ερώτηση 22, 27% αρνητικές, 10,8% απόλυτα αρνητικές) τα κίνητρα σε ταλαντούχους αθλητές (ερώτηση 23, 39,2% αρνητικές, 24,3% απόλυτα αρνητικές), τις συνθήκες προπόνησης (ερώτηση 25, 20,3% αρνητικές, 17,6% απόλυτα αρνητικές). Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι κατά τη γνώμη των συλλόγων τζούντο της χώρας, η Ε.Ο.Τ θα μπορούσε να στηρίζει περισσότερο τους αθλητές της, προκειμένου να βελτιωθεί σαν ομοσπονδία, παρά τις διάφορες οικονομικές δυσκολίες που αντιμετωπίζει η χώρα. Ενδεχομένως, η κατεύθυνση περισσότερων από τους ήδη υπάρχοντες πόρους προς τους αθλητές να είναι κάτι το εφικτό χωρίς να πλήττονται οι στρατηγικοί στόχοι της

Ομοσπονδίας. Επιπλέον, η στήριξη ενός αθλητή είναι κάτι που συχνά υπερβαίνει μια απλή οικονομική ενίσχυση και θα μπορούσε η Ομοσπονδία να αναλάβει μέρος από αυτό το βάρος που φέρουν σχεδόν εξ' ολοκλήρου οι προπονητές.

Γενικά, θετική είναι η στάση των συλλόγων απέναντι στο διοικητικό συμβούλιο. Λαμβάνουμε θετικές απαντήσεις σε θέματα που αφορούν το εργασιακό πνεύμα του διοικητικού συμβουλίου (ερώτηση 29, 54,2% θετικές, 15,3% απόλυτα θετικές), την εμπειρία του (ερώτηση 30, 50,7% θετικές, 15,1% απόλυτα θετικές), και την ικανότητα λήψης αποφάσεων (ερώτηση 33, 42,4% θετικές, 9,6% απόλυτα θετικές) και επίλυσης προβλημάτων (ερώτηση 34, 54,8% θετικές, 17,8% απόλυτα θετικές). Παρά το γεγονός ότι η εικόνα είναι γενικά θετική, παρατηρούμε ελαφρώς πιο αρνητικές απαντήσεις σε σχέση με αυτές που αφορούν το διοικητικό προσωπικό. Αυτό ίσως συμβαίνει επειδή οι σύλλογοι έρχονται πιο συχνά σε επαφή με το διοικητικό προσωπικό παρά με τη διοίκηση, και επομένως αποδίδουν τα θετικά στοιχεία σε προπονητές, διαιτητές και οργανωτές. Αντίστοιχα, σε αλλαγές που θα ήθελαν να δουν και δεν βλέπουν, τείνουν να αποδώσουν ευθύνες στη διοίκηση. Αυτή η στάση συναντάται συχνά, ειδικά στον αθλητικό χώρο. Σε αυτό το σημείο, μια άλλη ερμηνεία θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι τη στιγμή που ο ερωτώμενος απαντάει σε αυτές τις ερωτήσεις, έχει ήδη απαντήσει άλλες 30 και ενδεχομένως να έχει κουραστεί, με αποτέλεσμα η κούρασή του να εκδηλώνεται σε πιο αρνητικές απαντήσεις.

Όσον αφορά στη διεθνή παρουσία της Ε.Ο.Τ, η στάση των συλλόγων φαίνεται να είναι πιο θετική. Θεωρούν ότι είναι ενημερωμένη σε διεθνείς εξελίξεις του αθλήματος (ερώτηση 35, 63% θετικές, 26% απόλυτα θετικές), ανταποκρίνεται ικανοποιητικά σε διεθνείς προκλήσεις (ερώτηση 36, 49,3% θετικές, 15,1% απόλυτα θετικές) και προωθεί με συνέπεια τις δημόσιες και διεθνείς σχέσεις (ερώτηση 37, 63% θετικές, 20,5% απόλυτα θετικές). Η Ε.Ο.Τ δίνει ουσιαστική βαρύτητα προκειμένου να έχει μια αξιολογη διεθνή παρουσία. Αυτό το κρίνουμε ως μια σωστή κίνηση, καθώς οι περισσότερες επιδιώξεις μιας αθλητικής ομοσπονδίας εθνικού επιπέδου αφορούν το εξωτερικό, είτε πρόκειται για αγώνες, είτε πρόκειται για σεμινάρια, camps ή άλλες εκδηλώσεις. Δεδομένης της οικονομικής κατάστασης της χώρας, είναι στρατηγικά ορθό το γεγονός ότι η Ε.Ο.Τ στρέφει το βλέμμα προς την παγκόσμια κοινότητα του τζούντο.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει η εν μέρει αρνητική στάση των συλλόγων (30,1%) απέναντι στη διαφήμιση του αθλήματος (ερώτηση 40). Αυτό είναι κάτι που παρουσιάζει αντίθεση με τη στάση της ομοσπονδίας απέναντι στις δημόσιες σχέσεις. Μας προβληματίζει το γεγονός ότι η διαφήμιση του τζούντο εκ μέρους της Ε.Ο.Τ θεωρείται έστω και σε τέτοιο βαθμό ανεπαρκής. Η προώθηση του αθλήματος αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ανάπτυξη και ευημερία του αθλήματος και, κατ' επέκταση, της Ομοσπονδίας. Με την ανάδειξη της μοναδικής κουλτούρας του τζούντο, θα ενθαρρυνθεί η ένταξη νέων αθλητών, που συνεπάγεται νέο ταλέντο προς αξιοποίηση.

Εντούτοις, παρατηρείται και ένα περιορισμένο ποσοστό απαντήσεων που δεν εκφράζουν ούτε θετική ούτε αρνητική αξιολόγηση. Αυτές οι ανασφάλειες ενδέχεται να οφείλονται σε έλλειψη πληροφοριών ή σε δυσκολία των συμμετεχόντων να αξιολογήσουν πλήρως την οργανωσιακή κατάσταση. Για παράδειγμα, στην ερώτηση 26 «*Η Ελληνική Ομοσπονδία Τζούντο συνεργάζεται σταθερά με το Εθνικό Κέντρο Αθλητικών Μελετών για να εξασφαλίσει επαρκή επιστημονική υποστήριξη των εθνικών ομάδων;*», οι συμμετέχοντες ήταν πολύ δύσκολο να

έχουν εικόνα, και για αυτό το λόγο, το 40,5% απάντησε ότι δεν γνωρίζει. Το ίδιο ισχύει και για την επόμενη ερώτηση, (ερώτηση 27, 29,2% δεν γνωρίζουν) η οποία αφορά στη συνεργασία της Ε.Ο.Τ με τα πανεπιστήμια, την ερώτηση 11 που αφορά στους μισθούς της Ε.Ο.Τ (29,7% δεν γνωρίζουν), την ερώτηση 31 που αφορά στην επιρροή του διοικητικού συμβουλίου από εξωτερικά συμφέροντα (26% δεν γνωρίζουν) και την ερώτηση 32 που αφορά στο κατά πόσο το διοικητικό συμβούλιο λαμβάνει υπόψη τις προτάσεις του τεχνικού επιμελητηρίου (28,3% δεν γνωρίζουν). Το γεγονός ότι υπάρχουν τόσο υψηλά ποσοστά στις απαντήσεις «δεν γνωρίζω» μας δείχνει ότι ορισμένες ερωτήσεις χρειάζονται επαναδιατύπωση ή και αφαίρεση από το ερωτηματολόγιο, καθώς κουράζουν τον ερωτώμενο.

Συνολικά, η έρευνα αποκαλύπτει μια γενικά θετική στάση των προπονητών απέναντι στην Ε.Ο.Τ σε επίπεδο οργάνωσης, διοίκησης και λήψης αποφάσεων. Η οργανωσιακή αποτελεσματικότητά της υπερκαλύπτει την αδιαμφισβήτητη έλλειψη πόρων που επιφέρει η τρέχουσα οικονομική κατάσταση της χώρας. Το διοικητικό προσωπικό εξασφαλίζει την εύρυθμη λειτουργία της Ε.Ο.Τ και συνεργάζεται επαρκώς με άλλα σώματα. Η διοίκηση ακολουθεί σαφή στρατηγική με κατανοητό τρόπο υλοποίησης και παρουσιάζει ικανότητα στη λήψη αποφάσεων και στην επίλυση προβλημάτων, ενώ χαρακτηρίζεται από θετικό εργασιακό πνεύμα. Επίσης, οι διαδικασίες της Ε.Ο.Τ πραγματοποιούνται με διαφάνεια. Ωστόσο, η στήριξη των αθλητών πιθανώς να χρήζει βελτίωσης, καθώς παρατηρούνται προβληματισμοί σε σχετικά ζητήματα. Το ίδιο ισχύει για την προώθηση του αθλήματος εκ μέρους της Ομοσπονδίας. Οι τζουντόκα, άλλωστε, ήδη γνωρίζουν την αξία του αθλήματος. Σύμφωνα με την έρευνα αυτή, η αξία αυτή δεν προωθείται όσο θα έπρεπε από τον εθνικό φορέα. Θα ήταν σκόπιμο για την Ε.Ο.Τ, αφού φαίνεται να μεριμνά αποτελεσματικά για τις διεθνείς σχέσεις της εθνικής ομάδας, να μεριμνήσει και για τις δημόσιες σχέσεις του αθλήματος συνολικά.

## **Έκτο Κεφάλαιο**

### 6.0 Προτάσεις

Με την ολοκλήρωση της έρευνας και τον σχολιασμό των αποτελεσμάτων, βρισκόμαστε σε ένα σημείο στο οποίο έχει νόημα να κάνουμε μια ανασκόπηση στο θέμα που επιλέξαμε, στον πληθυσμό στον οποίο απευθυνθήκαμε και στην μεθοδολογία που χρησιμοποιήσαμε. Σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να δώσουμε ιδέες για περεταίρω έρευνα επί των θεμάτων που μελετήσαμε. Επίσης, αναφέρουμε τεχνικές προτάσεις για τη βελτίωση της έρευνάς μας.

## 6.1 Θεωρητικές προτάσεις

Κατά την εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής έρευνας, ανακαλύψαμε ότι στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει κοινό έδαφος ανάμεσα στην αθλητική αναψυχή και την οργανωσιακή αποτελεσματικότητα. Ωστόσο, μελετώντας παράλληλα και τα δυο αυτά θέματα, προέκυψε το κοινό ερώτημα της προώθησης του αθλήματος. Μέσα από την έρευνα, αποδείχθηκε ότι το ερώτημα αυτό απασχολεί ιδιαίτερα την κοινότητα του τζούντο τόσο σε επίπεδο αναψυχής όσο σε επίπεδο ομοσπονδίας. Επομένως, θα ήταν σκόπιμη η περεταίρω μελέτη του θέματος της προώθησης του τζούντο εντός και εκτός της χώρας. Συγκεκριμένα, θα μπορούσαν να γίνουν ορισμένες μελέτες περιπτώσεων σε χώρες στις οποίες δραστηριοποιήθηκε η IJF στο πλαίσιο του προγράμματος JudoInSchools. Έτσι, θα γίνει αντιληπτό ποια είναι τα στοιχεία της καμπάνιας που οδήγησαν στην επιτυχή προώθηση του αθλήματος. Σε δεύτερο χρόνο, θα έχει νόημα να μελετηθεί το κατά πόσο μια ομοσπονδία τζούντο κινείται με βάση αυτά τα στοιχεία για να προωθήσει το τζούντο σε εθνικό επίπεδο.

## 6.2 Πρακτικές προτάσεις

Εξίσου νόημα θα έχει και η επέκταση του πληθυσμού των ερευνών. Στο ερωτηματολόγιο της αναψυχής μέσω του τζούντο, απευθυνθήκαμε ως επί το πλείστον σε προπονητές, πράγμα που σημαίνει ότι πήραμε απαντήσεις από άτομα μυημένα στο άθλημα, τα οποία μάλιστα κατέχουν και τον τίτλο του «δασκάλου». Εκ των υστέρων, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι θα ήταν προτιμότερο να εισάγουμε στο δείγμα μας άτομα όλου του φάσματος: άτομα που δεν γυμνάζονται καθόλου, αθλητές από άλλα αθλήματα, αρχάριους του τζούντο, περισσότερο έμπειρους, αθλητές που ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό και βετεράνους. Σε περίπτωση επέκτασης του δείγματος, προτείνουμε την επαρκή κάλυψη όλου του ηλικιακού φάσματος, και μάλιστα με έμφαση στους νέους, καθώς αυτοί θα αποτελέσουν τη μελλοντική βάση του τζούντο. Τέλος, προτείνουμε την αύξηση του δείγματος σε τουλάχιστον 1000 άτομα, προκειμένου να σχηματιστεί πιο σφαιρική εικόνα της στάσης των ανθρώπων απέναντι στο άθλημα.

Παρομοίως, για το ερωτηματολόγιο της οργανωσιακής αποτελεσματικότητας της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο, προτείνουμε την επέκταση του πληθυσμού. Σε αυτή την περίπτωση, θα είναι πολύ δύσκολο να συλλέξουμε δείγμα της τάξης των 1000 ατόμων. Αντ' αυτού, κρίνουμε σκόπιμη τη δημιουργία ενός δείγματος στο οποίο οι ιδιότητες των συμμετεχόντων να βρίσκονται σε ακριβέστερη αναλογία. Προτείνουμε, δηλαδή, να εκτιμηθεί ποια είναι η πραγματική αναλογία μεταξύ προπονητών, διαιτητών, διοικητικού προσωπικού και αθλητών και να συλλεχθεί ένα δείγμα που να προσεγγίζει αυτήν την αναλογία. Στην έρευνά μας για παράδειγμα, μόνο ο ένας από τους 74 (1,4%) ήταν αθλητής εθνικής ομάδας, κάτι το οποίο παρουσιάζει καθαρά περιθώρια βελτίωσης. Στην περίπτωση της έρευνας στην οργανωσιακή αποτελεσματικότητα της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο, δεν υπάρχει ιδιαίτερα μεγάλη ανάγκη για την κάλυψη όλου του ηλικιακού φάσματος σε σωστή αναλογία, καθώς εκτιμούμε ότι αν επιτευχθεί η αναλογία ως προς την ιδιότητα, θα διορθωθεί αυτόματα και η ηλικιακή αναλογία.

### 6.3 Μελλοντικές προτάσεις

Όσον αφορά τη μεθοδολογία της έρευνας για την αθλητική αναψυχή μέσω του τζούντο, υπάρχουν αρκετά περιθώρια βελτίωσης. Στο σχετικό ερωτηματολόγιο, κάθε άτομο απάντησε από 5 φορές (αν συμπεριλάβουμε την επιλογή «άλλο») σε 25 ερωτήσεις. Κάποιες ερωτήσεις με παρόμοιο νόημα θα μπορούσαν να συγχωνευτούν ούτως ώστε να μην κουράζεται ο ερωτώμενος και να μην αποσπάται η προσοχή του καθώς τις απαντάει. Επίσης, δεδομένου ότι απευθυνόμαστε σε άτομα μυημένα στο τζούντο, θα ήταν σκόπιμο να εισάγουμε μια μέθοδο κατάταξης προτίμησης των απαντήσεων, διότι αντιμετωπίσαμε το πρόβλημα ότι πολλοί απαντούσαν «συμφωνώ απόλυτα» σε όλες τις ερωτήσεις, και έτσι ήταν σε πολλές ερωτήσεις δύσκολο να εξαγάγουμε συμπέρασμα. Θα είχε νόημα να γράψουμε στις οδηγίες του ερωτηματολογίου ότι υπάρχει δυνατότητα απάντησης «συμφωνώ απόλυτα» μόνο σε μία ερώτηση. Με αυτό τον τρόπο, θα είχαμε καλύτερη εικόνα και όσον αφορά στην προτιμότερη απάντηση και στις δευτερεύουσες επιλογές.

Το ερωτηματολόγιο της οργανωσιακής αποτελεσματικότητας της Ελληνικής Ομοσπονδίας Τζούντο λειτούργησε καλύτερα, καθώς οι ερωτήσεις του αποτελούσαν μετάφραση ερωτήσεων επιστημονικού άρθρου. Για την περεταίρω βελτίωση των αποτελεσμάτων θα προτείνουμε τον περιορισμό των ερωτήσεων σε αυτές που θα γνωρίζει η πλειοψηφία να απαντήσει και δεν θα χρειάζεται κανείς να είναι μέλος της Ε.Ο.Τ. για να έχει σχετικές πληροφορίες. Με αυτό τον τρόπο, το ερωτηματολόγιο θα γινόταν λιγότερο κουραστικό χωρίς να χάνεται σημαντική πληροφορία. Ένας άλλος τρόπος να μειωθούν μελλοντικά οι απαντήσεις «δεν γνωρίζω» είναι να επεξηγούνται καλύτερα οι όροι, όπως «διοικητικό προσωπικό», «τεχνικό επιτελείο» και «κρατική υπηρεσία». Επίσης, επειδή το ζήτημα της οργανωσιακής αποτελεσματικότητας της Ε.Ο.Τ είναι ευαίσθητο, είναι σκόπιμο σε μεταγενέστερες έρευνες να διαβεβαιωθούν πιο αποτελεσματικά οι σύλλογοι ότι προστατεύεται η ανωνυμία τους. Εφ' όσον δεν θα χρησιμοποιηθεί καν η επωνυμία του συλλόγου και γνωρίζουμε εκ των προτέρων ότι οι σύλλογοι βρίσκονται στην Ελλάδα, καλύτερο θα ήταν να μην τους ζητηθούν καθόλου τα στοιχεία αυτά. Με τον τρόπο αυτό θα εξασφαλιστούν πιο ειλικρινείς απαντήσεις.



## Βιβλιογραφία

- Berger, B. G., Motl, R. W., & Pierce, E. F. (2011). *Physical activity and psychological well-being*. Human Kinetics.
- Franchini, E., Takito, M. Y., & Kiss, M. A. P. D. M. (2005). *Physical fitness and anthropometric differences between elite and non-elite judo players*. *Biology of Sport*, 22(4), 315-328.
- Naves-Bittencourt, W., Mendonça-de-Sousa, A., Stults-Kolehmainen, M., Fontes, E., Córdova, C., Demarzo, M., & Boullosa, D. (2015). *Martial arts: Mindful exercise to combat stress*. *European Journal of Human Movement*, 34, 34-51
- Papadimitriou, Dimitra & Taylor, Peter. (2000). *Organisational Effectiveness of Hellenic National Sports Organisations: A Multiple Constituency Approach*. *Sport Management Review*, Elsevier, vol. 3(1), pages 23-46, May.
- Robbins, S., DeCenzo, D., & Coulter, M. (2013). *Fundamentals of management*. Essential concepts and applications.
- Chandler, A. (1988). *"Origins of the Organization Chart."* *Harvard Business Review* (Μάρτιος-Απρίλιος 1988), σ. 156-157
- Kano, J. (1956). *Kodokan Judo*. Kodansha International
- Khaemba, D. (2009). *The importance of participation of children with visual impairment in sports and physical activities*
- Lawrence, D. (1987). *Enhancing self- esteem in the classroom*. Paul Chapman
- Lonsdale, M. (2012). *How and why children benefit from judo*, Coaching series
- Nolan, C. (1967). *Bibliography of research on the visually handicapped*, American Printing House for the Blind
- O'Brien, J. & Wolfensberger, W., (1988), *CAPE Standards for Citizen Advocacy*. Program Evaluation
- Tomiki, (1956). *Kodokan go shin jutsu*, Kodansha International
- Williams, D. (2005). *Like colours to the Blind*, Kingsley
- Alexandra M Rogowska (2014), *Determinations of the attitude of towards combat sports and martial arts*  
[https://www.academia.edu/7143914/Determinants of the attitude towards combat sport and martial arts](https://www.academia.edu/7143914/Determinants_of_the_attitude_towards_combat_sport_and_martial_arts)



- Ramdane Almansba (2014) *Educational judo benefits on the preschool children's behavior*.  
[https://www.academia.edu/26104274/Educational\\_judo\\_benefits\\_on\\_the\\_preschool\\_children's\\_behavior](https://www.academia.edu/26104274/Educational_judo_benefits_on_the_preschool_children's_behavior)
- Wojciech Cynarski (2019). *Martial Arts and Combat Sports: Towards the General Theory of Fighting Arts*  
[http://www.academia.edu/39644391/Martial\\_Arts\\_and\\_Combat\\_Sports\\_Towards\\_the\\_General\\_Theory\\_of\\_Fighting\\_Arts](http://www.academia.edu/39644391/Martial_Arts_and_Combat_Sports_Towards_the_General_Theory_of_Fighting_Arts)
- Kostorz K. & Nowosielski K.(2021) *Martial arts, combat sports, and self-determined motivation as predictors of aggressive tendencies*.
- Takao Yamasaki, (2023) *The effects of judo sport on life kills*  
<https://www.researchgate.net/publication/358660051>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). *Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity*. Current Opinion in Psychiatry, 18(2), 189-193.  
<https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Greenleaf, C. & Petrie, T. A. (2014). *Exercise and mental health: Emerging mechanisms of exercise behavior*. Psychology of Sport and Exercise, 17, 10-14.  
<https://doi.org/10.1111/josh.12118>
- Rejeski, W. J., Brawley, L. R., & Shumaker, S. A. (2006). *Physical activity and health-related quality of life*. Exercise and Sport Sciences Reviews, 34(2), 71-75.
- Παπαδάκη, Χ. Χ. & Κουβαρά, Ε. (2013). *Αθλητική αναψυχή και ευεξία*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.
- Ohlenkamp, N. (2006). *Judo Unleashed: Essential Throwing & Grappling Techniques for Intermediate to Advanced Martial Artists*. McGraw-Hill Education.
- Kano, J. (2019). *Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo*. Kodansha International.
- Nauright, J.& Parrish, C. (2012). *Sports around the World: History, Culture, and Practice*. ABC-CLIO.
- Callan, M. (2011). *Judo Techniques & Tactics*. Human Kinetics.
- Houston, R. (2005). *Judo: Seven Steps to Black Belt*. Human Kine
- Adams, A. J. (2019). *Judo Training Methods: A Sourcebook*. Tuttle Publishing.

- Kano, J. (2019). *Kodokan Judo: Essential Guide to Judo by Its Founder Jigoro Kano*.
- Swain, M. S. & Takahashi, T. (2015). *Judo Training Guide*. Human Kinetics.
- Lafont, F. & Sato, S. (2002). *Judo: History, Theory, Practice*. Routledge.
- Ohlenkamp, N. (2006). *Principles of Judo*. Ohlenkamp Publishing.
- Navarra, J. & Humphreys, D. B. (2009). *Judo Heart and Soul*. North Atlantic Books.
- Franchini, E., Takito, M. Y. & Kiss, M. A. P. D. M. (2005). *Physical fitness and anthropometric differences between elite and non-elite judo players*. *Biology of Sport*, 22(4), 315-328.
- Callan, M. (2000). *Judo Training Secrets: A Manual for Instructors and Athletes*. Meyer & Meyer
- Franchini, E., Nunes, A. V., & Moraes, J. M. (2011). *Physiological and performance responses to judo-specific exercises: Systematic review*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(11), 3153-3160.
- Takemasa, S., Nakamura, Y., & Kurobe, K. (2019). *Effects of a judo training program on body composition, physical fitness, and metabolic syndrome risk factors in obese male juvenile delinquents*. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 17(2), 59-64.
- Delextrat, A., Colson, S. S., & Haddad, M. (2010). *Chronic effects of judo training on physical fitness*. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(9), 2515-2522.
- Callan, M. (2011). *Judo: Seven Steps to Black Belt*. Meyer & Meyer Sport.
- Singgih, J. E., Supriyanto, A., & Komariyah, R. (2019). *Psychological resilience through martial arts training: The perspective of young judo athletes*. *Cogent Psychology*, 6(1), 1672743.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). *Psychological characteristics and their Development in Olympic champions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Demirhan, G., Yildiz, M., & Sahan, C. (2019). *Psychological well-being and loneliness in judo athletes*. *Journal of Education and Training Studies*, 7(5), 101-108.
- Callan, M. (2017). *Judo: Seven Steps to Black Belt: An Introductory Guide for Beginners*. Meyer
- Taylor, J. A. (2017). *The psychology of judo: A qualitative study of a martial art, practices and effects on participants & mental health*. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(4), 404-418.
- Inoue, K., & Havenhill, S. (2009). *The values and traditions of judo: A philosophical and historical approach*. *International Journal of Sport and Health Science*, 7(1), 19-28.

Morris, C. & Barton, G. (2003). *The benefits of virtual judo*. In *Advances in Human Factors and Ergonomics in Healthcare* (pp. 903-907). CRC Press.

Carl De Cree, (2013). *Shōnen Jūdō-no-kata [“Forms of Jūdō for Juveniles”] —an experimental Japanese teaching approach to Jūdō skill acquisition in children considered from a historic-pedagogical perspective – part I*. *Journal of Combat Sport and Martial Arts*.