



Σχολή Κοινωνικών Επιστημών

«Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία»

Διπλωματική Εργασία

Η ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Η Επαγγελματική Μετάβαση Ελλήνων Ποδοσφαιριστών

Α' Εθνικής Κατηγορίας

Σωματάκη Ευδοξία

Επιβλέπων Καθηγητής: Αθανάσιος Τσούμας

Πάτρα, Ιούλιος 2026

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



Η ΖΩΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Η Επαγγελματική Μετάβαση Ελλήνων Ποδοσφαιριστών

Α' Εθνικής Κατηγορίας

Ευδοξία Σωματάκη

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής:

Αθανάσιος Τσούμας

Μέλος Σ.Ε.Π. ΕΑΠ

Πάτρα, Ιούλιος 2026

## Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Αθανάσιο Τσούμα, για την καθοδήγηση, την υποστήριξη και τις πολύτιμες παρατηρήσεις του καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας. Ιδιαίτερες ευχαριστίες οφείλω στους πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές και στο στέλεχος υποστήριξης που συμμετείχαν στην έρευνα και μοιράστηκαν τις εμπειρίες και τις απόψεις τους. Η συμβολή τους υπήρξε καθοριστική για την υλοποίηση της παρούσας μελέτης. Θα ήθελα, επίσης να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την αμέριστη στήριξη, την υπομονή και την ενθάρρυνση που μου προσέφερε καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου καθώς και τους ανθρώπους του εργασιακού μου περιβάλλοντος για την κατανόηση και τη διευκόλυνση που μου παρείχαν κατά τη διάρκεια των σπουδών μου. Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε έναν άνθρωπο που υπήρξε σταθερό σημείο αναφοράς σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου, προσφέροντάς μου αμέριστη στήριξη, υπομονή και πίστη στις δυνατότητές μου.

## Περίληψη

Η παρούσα διπλωματική εργασία διερευνά τις εμπειρίες μετάβασης των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας, εστιάζοντας στις ψυχολογικές, κοινωνικές, σωματικές και επαγγελματικές διαστάσεις της διαδικασίας αυτής. Η αποχώρηση από τον επαγγελματικό αθλητισμό αποτελεί μια σύνθετη μεταβατική περίοδο, η οποία επηρεάζει σημαντικά την καθημερινότητα, την ταυτότητα και την ποιότητα ζωής των πρώην αθλητών. Η έρευνα βασίστηκε σε ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση και συγκεκριμένα στη διεξαγωγή ημιδομημένων συνεντεύξεων. Στην έρευνα συμμετείχαν έξι πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές και ένα στέλεχος υποστήριξης αθλητών. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης, με στόχο την ανάδειξη των κυριότερων εμπειριών και προκλήσεων που συνοδεύουν τη μετάβαση στη μετα-αθλητική ζωή. Τα ευρήματα ανέδειξαν ότι η έντονη αθλητική ταυτότητα αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν τη διαδικασία προσαρμογής μετά το τέλος της καριέρας. Παράλληλα, αναδείχθηκαν ζητήματα που σχετίζονται με τη μεταβολή της σχέσης των αθλητών με το σώμα τους, τις μακροχρόνιες συνέπειες των τραυματισμών, καθώς και τις δυσκολίες επαγγελματικής και οικονομικής προσαρμογής. Ιδιαίτερη σημασία αποδόθηκε επίσης στον ρόλο της οικογένειας, των κοινωνικών δικτύων και των θεσμικών δομών υποστήριξης, οι οποίες φαίνεται να διευκολύνουν την ομαλότερη μετάβαση στη νέα φάση ζωής. Συμπερασματικά, η μετάβαση μετά το τέλος της επαγγελματικής αθλητικής καριέρας αναδεικνύεται ως μια πολυδιάστατη διαδικασία που απαιτεί έγκαιρη προετοιμασία, ανάπτυξη πολλαπλών ρόλων και αποτελεσματική υποστήριξη. Η ενίσχυση των δομών συμβουλευτικής, επαγγελματικού προσανατολισμού και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας της μετα-αθλητικής μετάβασης των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών.

*Λέξεις-κλειδιά: Επαγγελματικό Ποδόσφαιρο, Αθλητική Μετάβαση, Αθλητική Ταυτότητα, Πρώην Ποδοσφαιριστές, Μετα-αθλητική Καριέρα*

## LIFE AFTER PROFESSIONAL FOOTBALL

### The Professional Transition of Greek

### First Division Professional Football players

Evdoxia Somataki

#### **Abstract**

This dissertation explores the transition experiences of former professional football players following the end of their athletic careers, focusing on the psychological, social, physical, and occupational dimensions of this process. Retirement from professional sport constitutes a complex transitional period that significantly affects athletes' daily lives, identity, and overall well-being. The study adopted a qualitative research approach based on semi-structured interviews. The sample consisted of six former professional football players and one athlete support professional. Data were analysed using thematic analysis in order to identify the main experiences and challenges associated with the transition to post-athletic life. The findings revealed that athletic identity is one of the most significant factors influencing adaptation after retirement. Issues related to changes in the relationship with the body, the long-term consequences of injuries, and difficulties concerning occupational and financial adjustment were also identified. Furthermore, family support, social networks, and institutional support structures emerged as important resources that facilitate a smoother transition process. Overall, the findings indicate that retirement from professional football is a multidimensional process that requires preparation, the development of multiple life roles, and effective support mechanisms. Strengthening counselling services, career development programmes, and psychosocial support structures may contribute substantially to improving former athletes' transition experiences and post-sport quality of life.

**Keywords:** *Professional Football, Athletic Transition, Athletic Identity, Former Football Players, Post-sport career*

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

|               |   |
|---------------|---|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ..... | 9 |
|---------------|---|

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

#### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1 Η Επαγγελματική Καριέρα στο Ποδόσφαιρο .....                                                              | 12 |
| 1.2 Η Μετάβαση μετά τον Αθλητισμό .....                                                                       | 13 |
| 1.3 Σώμα και Σωματική Φροντίδα στον Επαγγελματικό Αθλητισμό .....                                             | 14 |
| 1.4 Ψυχολογικές Επιπτώσεις της Μετα-αθλητικής Μετάβασης.....                                                  | 15 |
| 1.5 Οικονομικές και Επαγγελματικές Προκλήσεις μετά το τέλος της Επαγγελματική<br>Ποδοσφαιρικής Καριέρας ..... | 17 |
| 1.6 Θεσμική Υποστήριξη και Ελληνική Πραγματικότητα .....                                                      | 18 |

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ

#### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 2.1 Αθλητική Ταυτότητα.....                              | 20 |
| 2.2 Θεωρίες Αθλητικής Μετάβασης .....                    | 22 |
| 2.3 Το Ολιστικό Μοντέλο Αθλητικής Σταδιοδρομίας .....    | 23 |
| 2.4 Το Σωματικό Κεφάλαιο του Pierre Bourdieu .....       | 24 |
| 2.5 Η Προσέγγιση του Goffman για τα Ολικά Ιδρύματα ..... | 25 |

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

#### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 3.1 Ερευνητικός Σχεδιασμός .....        | 28 |
| 3.2 Δείγμα.....                         | 29 |
| 3.3 Εργαλείο Συλλογής Δεδομένων.....    | 31 |
| 3.4 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων ..... | 32 |
| 3.5 Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων .....    | 34 |
| 3.6 Ηθικά Ζητήματα.....                 | 35 |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 4.1 Η Αθλητική Διαδρομή.....                       | 38 |
| 4.2 Η Λήξη της Καριέρας .....                      | 39 |
| 4.3 Οι Ψυχολογικές Επιπτώσεις .....                | 41 |
| 4.4 Σωματικές Συνέπειες και Φροντίδα Σώματος ..... | 42 |
| 4.5 Οικονομική και Επαγγελματική Πορεία .....      | 44 |
| 4.6 Κοινωνική υποστήριξη.....                      | 45 |
| 4.7 Η Ταυτότητα και το Μέλλον .....                | 47 |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V ΣΥΖΗΤΗΣΗ

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.1 Ερμηνεία των Ευρημάτων .....                                                       | 49 |
| 5.2 Κρίσιμα Ζητήματα Μετάβασης .....                                                   | 50 |
| 5.2.1 Αθλητική Ταυτότητα και Αναδιαμόρφωση της Αυτοαντίληψης .....                     | 50 |
| 5.2.2 Σωματικό Κεφάλαιο και Μετα-Αθλητική Εικόνα Εαυτού.....                           | 52 |
| 5.2.3 Εργασία .....                                                                    | 54 |
| 5.3 Ο Ρόλος της Κοινωνικής και Θεσμικής Υποστήριξης στη Μετα-Αθλητική Προσαρμογή ..... | 55 |
| 5.4 Περιορισμοί της Έρευνας .....                                                      | 57 |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 6.1 Συμπεράσματα .....                     | 59 |
| 6.2 Προτάσεις Πολιτικής και Πρακτικής..... | 60 |
| 6.3 Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα .....  | 62 |
| Βιβλιογραφία .....                         | 63 |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία εκπονήθηκε στο πλαίσιο του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών «Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία». Αντικείμενό της αποτελεί η διερεύνηση της μετάβασης των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών Α΄ Εθνικής κατηγορίας μετά τη λήξη της αθλητικής τους καριέρας, με έμφαση στις ψυχολογικές, κοινωνικές, επαγγελματικές και προσωπικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν κατά την προσαρμογή τους σε μια νέα φάση ζωής.

Η επαγγελματική καριέρα στο ποδόσφαιρο αποτελεί μια ιδιαίτερη μορφή επαγγελματικής δραστηριότητας, η οποία χαρακτηρίζεται από υψηλές απαιτήσεις, έντονο ανταγωνισμό και περιορισμένη χρονική διάρκεια. Οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές αφιερώνουν μεγάλο μέρος της ζωής τους στην αθλητική δραστηριότητα, οργανώνοντας την καθημερινότητά τους γύρω από την προπόνηση, την αγωνιστική απόδοση και τη διατήρηση της φυσικής τους κατάστασης. Η συνεχής ενασχόληση με το ποδόσφαιρο επηρεάζει όχι μόνο τον τρόπο ζωής τους, αλλά και την προσωπική και κοινωνική τους ταυτότητα, καθώς η ιδιότητα του αθλητή αποκτά κεντρική θέση στην καθημερινότητά τους και στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Ωστόσο, ανεξάρτητα από τη διάρκεια η επιτυχία της αθλητικής πορείας, η ολοκλήρωσή της καριέρας αποτελεί μια αναπόφευκτη διαδικασία για όλους τους επαγγελματίες αθλητές. Η αποχώρηση από το επαγγελματικό ποδόσφαιρο δεν σηματοδοτεί μόνο τη λήξη μιας επαγγελματικής δραστηριότητας, αλλά και τη μετάβαση σε μια νέα φάση ζωής, η οποία συνοδεύεται από σημαντικές ψυχολογικές, κοινωνικές, σωματικές και επαγγελματικές αλλαγές.

Η διεθνής βιβλιογραφία αναδεικνύει το γεγονός ότι η μετάβαση μετά το τέλος της επαγγελματικής αθλητικής καριέρας αποτελεί μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από παράγοντες όπως η αθλητική ταυτότητα, η ύπαρξη υποστηρικτικών κοινωνικών δικτύων, η επαγγελματική προετοιμασία και οι διαθέσιμοι θεσμικοί μηχανισμοί υποστήριξης. Παράλληλα, οι τραυματισμοί, η σωματική καταπόνηση, οι αλλαγές στην καθημερινότητα και η ανάγκη επαγγελματικής επανένταξης αποτελούν βασικές προκλήσεις της μεταβατικής αυτής περιόδου.

Παρά το αυξανόμενο ενδιαφέρον της διεθνούς βιβλιογραφίας για την αποχώρηση των αθλητών από τον πρωταθλητισμό (Park et al., 2013· Stambulova, 2020· Stambulova et al., 2021), το πεδίο αυτό παραμένει ανεπαρκώς μελετημένο στην περίπτωση των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών στην Ελλάδα. Η εξέταση του φαινομένου στο εγχώριο αθλητικό περιβάλλον αποκτά ιδιαίτερη ερευνητική βαρύτητα, καθώς αυτό παρουσιάζει αισθητές αποκλίσεις από τα αντίστοιχα ευρωπαϊκά πρότυπα. Ενώ η διεθνής βιβλιογραφία υπογραμμίζει την κρίσιμη σημασία της παράλληλης ακαδημαϊκής ή επαγγελματικής ανάπτυξης των αθλητών (διπλή καριέρα / dual career), σε συνδυασμό με την ύπαρξη δομημένων μηχανισμών υποστήριξης για την ομαλή μετα-αθλητική μετάβαση (Stambulova et al., 2021), οι πρακτικές αυτές δεν εμφανίζουν την ίδια βαθμίδα συστημικής εδραίωσης στην Ελλάδα. Η περιορισμένη ενσωμάτωση τέτοιων θεσμικών προγραμμάτων ενδέχεται να διαφοροποιεί τον βαθμό ετοιμότητας και τις στρατηγικές διαχείρισης που επιστρατεύουν οι αθλητές κατά τη μετα-αθλητική τους πορεία. Υπό αυτό το πρίσμα, η μελέτη των βιωματικών εμπειριών των πρώην ποδοσφαιριστών στην Ελλάδα συμβάλλει στην ανάδειξη των ιδιαίτερων προκλήσεων και των δομικών παραγόντων που διαμορφώνουν τη διαδικασία της επαγγελματικής τους αναπροσαρμογής.

Η παρούσα μελέτη συμβάλλει στη συστηματική κατανόηση της μετα-αθλητικής προσαρμογής, εστιάζοντας στις βιωματικές εμπειρίες πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών της Α΄ Εθνικής κατηγορίας κατά την έξοδό τους από τον πρωταθλητισμό. Κύριος σκοπός της έρευνας είναι η σφαιρική εξέταση των ψυχολογικών, κοινωνικών, σωματικών και επαγγελματικών διαστάσεων που διέπουν τη διαδικασία αυτή, καθώς και η αναγνώριση των προσδιοριστικών παραγόντων που είτε διευκολύνουν είτε παρεμποδίζουν την ομαλή ένταξη των αθλητών στη νέα πραγματικότητα. Στο πλαίσιο αυτό, η μελέτη εμβαθύνει στην υποκειμενική πρόσληψη της αποχώρησης και στις προκλήσεις που αναδύονται κατά την προσαρμογή στο νέο εξω-αθλητικό περιβάλλον, αναδεικνύοντας παράλληλα την επίδραση της αθλητικής ταυτότητας στη διαμόρφωση της μεταβατικής αυτής εμπειρίας. Επιπλέον, εξετάζεται ο ρόλος των υποστηρικτικών δικτύων, με έμφαση στη σημασία τόσο της κοινωνικής όσο και της θεσμικής μέριμνας κατά το στάδιο της αναπροσαρμογής. Τέλος, αναλύονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που επιστρατεύουν οι αθλητές για τη διαχείριση των οργανικών, ψυχοσυναισθηματικών και κοινωνικών μεταβολών, με στόχο τον αναστοχασμό και τη διαμόρφωση νέων προσωπικών, κοινωνικών και επαγγελματικών προσανατολισμών.

Η επιστημονική και πρακτική αξία της παρούσας μελέτης έγκειται στην κάλυψη του ερευνητικού κενού γύρω από τις πολυδιάστατες εμπειρίες και τις εξειδικευμένες ανάγκες των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών κατά τη μετα-αθλητική τους πορεία. Η εμβάθυνση στις παραμέτρους αυτές δύναται να τροφοδοτήσει τον σχεδιασμό στοχευμένων παρεμβάσεων ψυχολογικής, κοινωνικής και επαγγελματικής υποστήριξης. Παράλληλα, τα ευρήματα της έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν από τους αρμόδιους φορείς για τη συγκρότηση θεσμοθετημένων δομών και εξειδικευμένων προγραμμάτων ομαλής μετάβασης, ενισχύοντας ουσιαστικά την κοινωνική και επαγγελματική επανένταξη των αθλητών μετά την ολοκλήρωση της καριέρας τους.

Η παρούσα εργασία διαρθρώνεται σε έξι επιμέρους κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο αφιερώνεται στη βιβλιογραφική επισκόπηση, οριοθετώντας τις εννοιολογικές ορίζουσες της επαγγελματικής ποδοσφαιρικής σταδιοδρομίας και της μετα-αθλητικής μετάβασης, ενώ παράλληλα εξετάζονται η σχέση των αθλητών με το σώμα, οι ψυχολογικές επιπτώσεις, οι οικονομικο-επαγγελματικές προκλήσεις και ο ρόλος της θεσμικής υποστήριξης. Στο δεύτερο κεφάλαιο θεμελιώνεται το θεωρητικό πλαίσιο της μελέτης, επιστρατεύοντας κομβικές προσεγγίσεις για την ερμηνεία του φαινομένου, όπως οι θεωρίες αθλητικής μετάβασης, το ολιστικό μοντέλο σταδιοδρομίας, η αθλητική ταυτότητα, η θεωρία του σωματικού κεφαλαίου του Bourdieu, καθώς και η προσέγγιση του Goffman για τα ολικά ιδρύματα. Ακολούθως, το τρίτο κεφάλαιο αναλύει τη μεθοδολογική προσέγγιση, εκθέτοντας τον ερευνητικό σχεδιασμό, τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος, τα εργαλεία και τη διαδικασία συλλογής δεδομένων, τη μέθοδο ανάλυσης, καθώς και τις αρχές δεοντολογίας που διείπαν την έρευνα. Τα ερευνητικά ευρήματα παρουσιάζονται στο τέταρτο κεφάλαιο μέσα από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων και τις θεματικές κατηγορίες που ανέκυψαν από την ποιοτική ανάλυση των συνεντεύξεων. Στο πέμπτο κεφάλαιο πραγματοποιείται η κριτική συζήτηση και ερμηνεία των αποτελεσμάτων σε διαλεκτική σχέση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία και τις θεωρητικές αφετηρίες της μελέτης. Η εργασία ολοκληρώνεται με το έκτο κεφάλαιο, όπου συντίθενται τα κεντρικά συμπεράσματα, διατυπώνονται προτάσεις πολιτικής και πρακτικών εφαρμογών, και υποδεικνύονται κατευθύνσεις για μελλοντική ερευνητική δραστηριότητα στο πεδίο της μετα-αθλητικής προσαρμογής.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

#### 1.1 Η Επαγγελματική Καριέρα στο Ποδόσφαιρο

Η επαγγελματική σταδιοδρομία στο ποδόσφαιρο συνιστά μια ιδιαίτερη μορφή βιοποριστικής δραστηριότητας, η οποία διακρίνεται για τις αυξημένες φυσικές και ψυχολογικές απαιτήσεις, τον έντονο ανταγωνισμό και την εγγενώς περιορισμένη χρονική της διάρκεια. Οι ποδοσφαιριστές εισάγονται στον χώρο αυτό από πολύ νεαρή ηλικία, καλούμενοι να ανταπεξέλθουν σε συνθήκες συνεχούς αξιολόγησης, δημόσιας έκθεσης και υψηλής πίεσης για σταθερή απόδοση. Η εξέλιξη και η βιωσιμότητα της καριέρας τους βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τη φυσική κατάσταση, την αγωνιστική ετοιμότητα και τις ευκαιρίες που αναδύονται στο εξαιρετικά ανταγωνιστικό αυτό πλαίσιο (Stambulova, 2020).

Η διαμόρφωση της αθλητικής πορείας προϋποθέτει μακροχρόνια, συστηματική προετοιμασία εντός οργανωμένων αναπτυξιακών δομών (ακαδημιών), όπου καλλιεργούνται οι τεχνικές δεξιότητες, η αυτοπειθαρχία, η τακτική παιδεία και η επαγγελματική νοοτροπία. Το αυστηρά δομημένο αυτό περιβάλλον καθορίζει ολιστικά την καθημερινότητα των αθλητών, ρυθμίζοντας το ωράριο, τη διατροφή, την προπόνηση και τον χρόνο ανάπαυσης.

Υπό το πρίσμα της κοινωνιολογικής προσέγγισης του Erving Goffman, ο επαγγελματικός αθλητικός σύλλογος και οι δομές του συχνά λειτουργούν με όρους που προσιδιάζουν σε «ολικά ιδρύματα» (total institutions). Ο αυστηρός έλεγχος του χρόνου, η ρύθμιση της συμπεριφοράς και ο περιορισμός της ατομικής αυτονομίας εντός ενός περιχαρακωμένου πλαισίου οδηγούν σε μια ολοκληρωτική αφοσίωση στον αθλητικό ρόλο. Αυτός ο έντονος θεσμικός έλεγχος ενισχύει τη διαμόρφωση μιας αποκλειστικής αθλητικής ταυτότητας (athletic identity), όπου η αυτοεκτίμηση του αθλητή εξαρτάται σχεδόν ολοκληρωτικά από τις αθλητικές του επιδόσεις, περιορίζοντας παράλληλα τις ευκαιρίες για διερεύνηση άλλων κοινωνικών ή επαγγελματικών προσανατολισμών (Park et al., 2013· Stambulova, 2020).

Παράλληλα, η ποδοσφαιρική καριέρα διέπεται από δομική αβεβαιότητα και αστάθεια, η οποία ενισχύεται από αστάθμητους παράγοντες, όπως οι σοβαροί τραυματισμοί, οι διακυμάνσεις στην αγωνιστική φόρμα, οι συχνές μεταγραφικές μετακινήσεις και οι αποφάσεις της τεχνικής ηγεσίας (Park et al., 2013). Σε αυτό το πλαίσιο, το ανθρώπινο σώμα αποτελεί τον

κεντρικό άξονα της επαγγελματικής υπόστασης του αθλητή. Αξιοποιώντας την εννοιολόγηση του Pierre Bourdieu, το σώμα του ποδοσφαιριστή συγκροτεί το πρωταρχικό του «σωματικό κεφάλαιο» (bodily capital), το οποίο μέσω της εξειδικευμένης προπόνησης μετατρέπεται σε οικονομικό και συμβολικό κεφάλαιο εντός του αθλητικού πεδίου. Συνεπώς, η διατήρηση της σωματικής ευρωστίας, η συστηματική οργανική αποκατάσταση, καθώς και η πρόληψη και διαχείριση των τραυματισμών αποτελούν τον θεμέλιο λίθο της καθημερινής αθλητικής πρακτικής και της επαγγελματικής επιβίωσης (Park et al., 2013).

Η ιδιομορφία του ποδοσφαιρικού επαγγέλματος ολοκληρώνεται με τη βαθιά χρονική ασυμμετρία που το χαρακτηρίζει: οι αθλητές εισέρχονται στην αγορά εργασίας σε πολύ νεαρή ηλικία και αποσύρονται πρόωρα σε σύγκριση με το υπόλοιπο εργατικό δυναμικό, συνήθως κατά τη δεκαετία των 30. Η πρόωπη αυτή ολοκλήρωση της αθλητικής σταδιοδρομίας συνεπάγεται την απότομη απαξίωση ή απώλεια του σωματικού τους κεφαλαίου, δημιουργώντας σύνθετες κοινωνικο-ψυχολογικές προκλήσεις (Duhautois, 2017). Η έξοδος από το «ολικό» περιβάλλον του αθλητισμού επιβάλλει μια αναγκαστική, δεύτερη επαγγελματική και κοινωνική προσαρμογή, η οποία απαιτεί την επαναδιαπραγμάτευση της προσωπικής ταυτότητας του αθλητή, τη μεταφορά δεξιοτήτων σε νέους τομείς και την προσαρμογή σε μια νέα κοινωνική πραγματικότητα μακριά από τη θεσμική προστασία και τη δομημένη καθημερινότητα του πρωταθλητισμού.

## 1.2 Η Μετα- αθλητική Μετάβαση

Η ολοκλήρωση της αγωνιστικής σταδιοδρομίας συνιστά μία από τις πλέον κρίσιμες μεταβατικές περιόδους στον κύκλο ζωής των επαγγελματιών αθλητών. Η μετα-αθλητική μετάβαση ορίζεται ως η αναπτυξιακή διαδικασία απομάκρυνσης από την ενεργό δράση και σταδιακής προσαρμογής σε ένα νέο περιβάλλον, το οποίο απαιτεί την αναθεώρηση της καθημερινότητας και την ανάληψη νέων επαγγελματικών, κοινωνικών και προσωπικών ρόλων. Δεν πρόκειται απλώς για τη χρονική στιγμή της αποχώρησης, αλλά για μια ολιστική αναδιάρθρωση της προσωπικότητας και του τρόπου ζωής του ατόμου (Park et al., 2013).

Στη διεθνή βιβλιογραφία, η μετάβαση στη μετα-αθλητική ζωή προσεγγίζεται όχι ως ένα μεμονωμένο συμβάν, αλλά ως μια δυναμική και πολυπαραγοντική διεργασία. Η πορεία και η έκβασή της επηρεάζονται καθοριστικά από μεταβλητές όπως η ηλικία αποσύρσεως, ο τρόπος και η αιτία ολοκλήρωσης της καριέρας, η ύπαρξη εναλλακτικών επαγγελματικών διεξόδων, το υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο, καθώς και ο βαθμός ετοιμότητας του αθλητή για τη νέα αυτή φάση (Stambulova, 2020).

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη διάκριση μεταξύ προγραμματισμένης και μη προγραμματισμένης μετάβασης. Η πρώτη λαμβάνει χώρα όταν ο αθλητής επιλέγει συνειδητά τον χρόνο αποχώρησής του, έχοντας προνοήσει για τον σχεδιασμό της επόμενης μέρας, ενώ η δεύτερη πυροδοτείται από αιφνίδια και απρόβλεπτα γεγονότα, όπως σοβαροί τραυματισμοί, οργανικά προβλήματα υγείας ή ξαφνική απώλεια συμβολαίου. Οι περιπτώσεις της μη προγραμματισμένης μετάβασης ενέχουν αυξημένο δείκτη δυσκολίας και ψυχολογικού βάρους, καθώς ακυρώνουν τον διαθέσιμο χρόνο προετοιμασίας και προσαρμογής του αθλητή (Park et al., 2013).

Υπό αυτό το πρίσμα, η σύγχρονη έρευνα υπογραμμίζει την αξία της έγκαιρης προετοιμασίας. Η παράλληλη καλλιέργεια ακαδημαϊκών και επαγγελματικών δεξιοτήτων κατά τη διάρκεια της αθλητικής πορείας, ιδίως μέσω προγραμμάτων «διπλής καριέρας» (dual career), λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας για την ομαλή επανένταξη στην αγορά εργασίας. Για τον λόγο αυτό, διεθνείς αθλητικοί φορείς και ενώσεις αθλητών επενδύουν σταθερά στη θεσμοθέτηση προγραμμάτων συμβουλευτικής και επαγγελματικού προσανατολισμού (Stambulova et al., 2021).

Επιπρόσθετα, η ποιότητα της μετα-αθλητικής προσαρμογής συναρτάται άμεσα με το ευρύτερο κοινωνικό και θεσμικό πλαίσιο. Η παρουσία ισχυρών υποστηρικτικών δικτύων (οικογένεια, ομότιμοι, αθλητικοί σύλλογοι, συνδικαλιστικοί φορείς) παρέχει το αναγκαίο συναισθηματικό και πρακτικό καταφύγιο. Αντίθετα, η απουσία θεσμοθετημένων δομών μέριμνας επιτείνει το αίσθημα ματαίωσης, καθιστώντας τη μετάβαση μια ιδιαίτερα ευάλωτη διαδικασία (Stambulova et al., 2021).

Συνοψίζοντας, η μετάβαση στη μετα-αθλητική πραγματικότητα συνιστά ένα πολυδιάστατο φαινόμενο που συγκροτείται από την αλληλεπίδραση ατομικών, κοινωνικών και θεσμικών παραγόντων. Η συστηματική αποκωδικοποίηση των μεταβλητών που διευκολύνουν ή παρακωλύουν τη διαδικασία αυτή είναι κομβικής σημασίας για τη διαμόρφωση εφαρμοσμένων πολιτικών υποστήριξης των αθλητών κατά την έξοδό τους από τον πρωταθλητισμό.

### **1.3 Σώμα και Σωματική Φροντίδα στον Επαγγελματικό Αθλητισμό**

Το σώμα συνιστά το πρωταρχικό κεφάλαιο και το βασικό μέσο παραγωγικής δραστηριότητας των ποδοσφαιριστών, καθορίζοντας άμεσα την αθλητική τους απόδοση, την επαγγελματική τους εξέλιξη και τη βιωσιμότητα της σταδιοδρομίας τους. Η διατήρηση της σωματικής ευρωστίας προϋποθέτει ένα αυστηρά δομημένο πλαίσιο που περιλαμβάνει συστηματική

προπόνηση, εξειδικευμένη διατροφή, επαρκή οργανική αποκατάσταση και διαρκή ιατρική παρακολούθηση. Υπό αυτό το πρίσμα, η συστηματική φροντίδα της σωματικής υγείας ανάγεται σε δομικό στοιχείο της καθημερινότητας των επαγγελματιών αθλητών (Park et al., 2013).

Ωστόσο, η συστηματική ενασχόληση με το ποδόσφαιρο σε πρωταθλητικό επίπεδο συνεπάγεται υπερμεγέθεις σωματικές καταπονήσεις και διαρκή έκθεση σε συνθήκες οργανικής εξάντλησης. Η επιβαρυνόμενη αγωνιστική δραστηριότητα και η απαίτηση για σταθερά υψηλές επιδόσεις αυξάνουν εκθετικά την πιθανότητα τραυματισμών, οι οποίοι συνιστούν οργανικό κίνδυνο της αθλητικής πορείας. Οι τραυματισμοί αυτοί δεν ανακόπτουν απλώς την άμεση αγωνιστική παρουσία του αθλητή, αλλά δύνανται να επηρεάσουν καθοριστικά τη συνολική τροχιά της καριέρας του, προκαλώντας συχνά πρόωρη αποσύνδεση από την ενεργό δράση (Park et al., 2013).

Παράλληλα, οι μακροχρόνιες επιπτώσεις της οξείας σωματικής καταπόνησης δεν εξαλείφονται με την ολοκλήρωση της αθλητικής σταδιοδρομίας, αλλά διαμορφώνουν μια νέα πραγματικότητα στη μετα-αθλητική ζωή. Η διεθνής βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι οι πρώην επαγγελματίες καλούνται να διαχειριστούν τις χρόνιες σωματικές βλάβες και τους σκελετικούς ή μυϊκούς πόνους, επαναπροσδιορίζοντας παράλληλα τις συνήθειες άσκησης και τη συνολική στάση απέναντι στο σώμα τους (Stambulova, 2020).

Μετά την αποχώρηση από τον πρωταθλητισμό, αναδύεται η ανάγκη για έναν βαθύ αναστοχασμό και μια επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης του ατόμου με τη σωματική δραστηριότητα. Η απότομη άρση του αυστηρού προπονητικού προγράμματος και των θεσμικών καταναγκασμών μετατοπίζει την ευθύνη της σωματικής φροντίδας αποκλειστικά στην προσωπική βούληση του πρώην αθλητή, ο οποίος καλείται να προσαρμόσει την άσκηση στις νέες καθημερινές και οργανικές του ανάγκες (Stambulova et al., 2021).

Υπό το πρίσμα αυτό, η σωματικότητα συνιστά κεντρικό άξονα στην επαγγελματική και μετα-επαγγελματική διαδρομή των ποδοσφαιριστών. Η διατήρηση της λειτουργικότητας και της σωματικής υγείας παραμένει κομβική πρόκληση σε όλο το φάσμα του αθλητικού κύκλου ζωής, επηρεάζοντας καθοριστικά τόσο την αθλητική επιβίωση όσο και τη μετέπειτα ποιότητα ζωής των ατόμων.

#### **1.4 Ψυχολογικές Επιπτώσεις της Μετα-αθλητικής Μετάβασης**

Η αποδέσμευση από τον πρωταθλητισμό συνιστά μείζον αναπτυξιακό ορόσημο στον κύκλο ζωής των επαγγελματιών αθλητών, σηματοδοτώντας την ολοκλήρωση μιας περιόδου

απόλυτης στοχοπροσήλωσης και την είσοδο σε μια νέα φάση υπαρξιακού και επαγγελματικού επαναπροσδιορισμού. Παρότι η έξοδος από την ενεργό δράση αποτελεί νομοτελειακό στάδιο της αθλητικής σταδιοδρομίας, η ψυχοσυναισθηματική προσαρμογή στις νέες συνθήκες διέπεται από πολυπλοκότητα και συχνά συνοδεύεται από σημαντικές ψυχολογικές πιέσεις (Stambulova, 2020).

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, η μεταβατική αυτή περίοδος συνοδεύεται συχνά από αισθήματα αβεβαιότητας, ματαιώσης και βιοτικού άγχους. Η απότομη άρση της δομημένης καθημερινότητας, η απώλεια της αγωνιστικής διέγερσης και η ανάγκη συγκρότησης νέων προσωπικών και επαγγελματικών στοχεύσεων δημιουργούν ένα περιβάλλον που απαιτεί υψηλή ψυχολογική ευελιξία. Η ένταση αυτών των ψυχολογικών ανακατατάξεων ποικίλλει αναλόγως με τον βαθμό ετοιμότητας του αθλητή, τις συνθήκες υπό τις οποίες επήλθε η αποχώρηση, καθώς και την επάρκεια των διαθέσιμων υποστηρικτικών μηχανισμών (Stambulova et al., 2021).

Παράλληλα, η πολυετής ενασχόληση με τον πρωταθλητισμό διαμορφώνει καταλυτικά την αυτοαντίληψη του ατόμου. Για την πλειονότητα των αθλητών, η απόλυτη ταύτιση με τον αθλητικό ρόλο οδηγεί στη συγκρότηση μιας υπερανεπτυγμένης αθλητικής ταυτότητας. Κατά συνέπεια, η ολοκλήρωση της αγωνιστικής σταδιοδρομίας βιώνεται συχνά ως απώλεια μέρους του εαυτού, καθιστώντας την ψυχολογική προσαρμογή ιδιαίτερα απαιτητική. Σε αυτό το πλαίσιο, οι πρώην αθλητές καλούνται να διαχειριστούν την κρίση ταυτότητας και να αναπτύξουν νέους ρόλους, ενδιαφέροντα και προσανατολισμούς για το μέλλον (Brewer et al., 1993).

Σε αυτή τη διαδικασία, η ύπαρξη επαρκών δικτύων κοινωνικής και θεσμικής υποστήριξης διαδραματίζει καθοριστικό προστατευτικό ρόλο. Το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, οι ομότιμοι (peers) και οι αρμόδιοι αθλητικοί φορείς μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική ασφάλεια και πρακτική καθοδήγηση, αμβλύνοντας τους κραδασμούς της μετάβασης. Παράλληλα, η πρόωρη και συστηματική προετοιμασία για τη μετα-αθλητική ζωή λειτουργεί ανασταλτικά ως προς την εμφάνιση ψυχολογικών δυσκολιών, διευκολύνοντας την ομαλή επανένταξη στη νέα πραγματικότητα (Stambulova et al., 2021).

Εν κατακλείδι, η μετα-αθλητική μετάβαση υπερβαίνει τα όρια μιας απλής επαγγελματικής ή κοινωνικής μεταβολής, συνιστώντας μια βαθιά ψυχολογική και υπαρξιακή διεργασία. Η εμβάθυνση στις ψυχολογικές παραμέτρους που τη διέπουν είναι απαραίτητη για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών παρεμβάσεων ψυχολογικής υποστήριξης, οι οποίες θα διασφαλίσουν τη συναισθηματική ευημερία και την ισορροπημένη επανένταξη των αθλητών στην κοινωνία.

## 1.5 Οικονομικές και Επαγγελματικές Προκλήσεις μετά το τέλος της Επαγγελματικής Ποδοσφαιρικής Καριέρας

Η ολοκλήρωση της αθλητικής σταδιοδρομίας συνοδεύεται από σύνθετες οικονομικές και επαγγελματικές προκλήσεις, καθώς οι αθλητές καλούνται να ενταχθούν σε ένα νέο παραγωγικό περιβάλλον εκτός του προστατευτικού αθλητικού πλαισίου. Η μετάβαση αυτή παρουσιάζει υψηλό βαθμό δυσκολίας, δεδομένου ότι η αποχώρηση συντελείται σε σχετικά νεαρή ηλικία, καθιστώντας επιτακτική την αναζήτηση εναλλακτικών επαγγελματικών διεξόδων και νέων πηγών εισοδήματος (Mustafayev, 2024).

Η ομαλή ένταξη στον ευρύτερο παραγωγικό ιστό συνιστά μία από τις κρισιμότερες δοκιμασίες για τους πρώην αθλητές. Η πολυετής και αποκλειστική αφοσίωση στον πρωταθλητισμό συχνά συνεπάγεται την υστέρηση σε θέματα επαγγελματικής προϋπηρεσίας και την περιορισμένη ανάπτυξη δεξιοτήτων που είναι απαραίτητες εκτός των γηπέδων. Κατά συνέπεια, πολλοί αθλητές αντιμετωπίζουν δομικές δυσκολίες προσαρμογής στις απαιτήσεις της σύγχρονης αγοράς εργασίας, καλούμενοι να αποκτήσουν εξ αρχής νέες γνώσεις και επαγγελματικές επάρκειες (Fleischman et al., 2024).

Παράλληλα, η διαχείριση των πόρων κατά τη διάρκεια της αθλητικής πορείας διαμορφώνει καθοριστικά το μετα-αθλητικό οικονομικό προφίλ του ατόμου. Παρότι το επαγγελματικό ποδόσφαιρο δύναται να εξασφαλίσει υψηλές χρηματικές απολαβές, η βραχεία διάρκεια της καριέρας δεν συνεπάγεται αυτόματα μακροπρόθεσμη οικονομική ευημερία. Η απουσία χρηματοοικονομικού σχεδιασμού, ο πιθανός οικονομικός αναλφαβητισμός, καθώς και η έλλειψη έγκαιρης προετοιμασίας για τη μετα-αθλητική ζωή, εκθέτουν συχνά τους πρώην αθλητές στον κίνδυνο της οικονομικής αβεβαιότητας (Duhautois, 2017).

Στο πλαίσιο αυτό, οι πρώην ποδοσφαιριστές καλούνται να σχεδιάσουν την επαγγελματική τους επανατοποθέτηση. Ορισμένοι επιλέγουν την αξιοποίηση του αθλητικού τους κεφαλαίου παραμένοντας στον χώρο του ποδοσφαίρου από νέες θέσεις ευθύνης, όπως προπονητές, διοικητικά στελέχη ή τεχνικοί διευθυντές, ενώ άλλοι διοχετεύουν τις δυνάμεις τους σε εντελώς διαφορετικούς επιχειρηματικούς ή επαγγελματικούς κλάδους. Η διαδικασία αυτή προϋποθέτει επανεκπαίδευση, καλλιέργεια μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων (transferable skills) και προσαρμογή σε διαφορετικές οργανωσιακές κουλτούρες (Mustafayev, 2024).

Η διεθνής βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι η επιτυχής επαγγελματική μετάβαση συνδέεται άμεσα με την ύπαρξη πρόνοιας και προετοιμασίας πριν από την αποδέσμευση από την ενεργό δράση. Η παράλληλη εκπαιδευτική κατάρτιση, η καλλιέργεια οριζόντιων δεξιοτήτων και η

αξιοποίηση θεσμοθετημένων προγραμμάτων υποστήριξης λειτουργούν καταλυτικά, αμβλύνοντας τους κραδασμούς της επαγγελματικής και οικονομικής επανένταξης στη μετα-αθλητική πραγματικότητα (Stambulova et al., 2021).

Φαίνεται, λοιπόν, ότι η οικονομική και επαγγελματική προσαρμογή συνιστά έναν από τους κρισιμότερους πυλώνες της μετα-αθλητικής μετάβασης. Η έγκαιρη προετοιμασία κατά τη διάρκεια της αθλητικής πορείας, η απόκτηση συμπληρωματικών προσόντων και η σύσταση εξειδικευμένων δομών υποστήριξης διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην εξασφάλιση μιας βιώσιμης επαγγελματικής και κοινωνικής πορείας.

## 1.6 Θεσμική Υποστήριξη και Ελληνική Πραγματικότητα

Η μετα-αθλητική μετάβαση των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών αναγνωρίζεται διεθνώς ως μια σύνθετη και πολυεπίπεδη διεργασία που απαιτεί συστηματική προετοιμασία και στοχευμένη θεσμική υποστήριξη. Στο πλαίσιο αυτό, τα τελευταία χρόνια καταγράφεται αυξημένο ενδιαφέρον για την ανάπτυξη εξειδικευμένων δομών και προγραμμάτων που αποσκοπούν στη διευκόλυνση της κοινωνικής και επαγγελματικής προσαρμογής των πρώην αθλητών. Οι παρεμβάσεις αυτές περιλαμβάνουν υπηρεσίες επαγγελματικού προσανατολισμού, συμβουλευτικής, συνεχιζόμενης εκπαίδευσης και ψυχολογικής υποστήριξης, διευκολύνοντας την ομαλή ανάληψη νέων ρόλων (Fleischman et al., 2024).

Όπως επισημαίνεται στη διεθνή ακαδημαϊκή κοινότητα, η επιτυχής προσαρμογή στη μετα-αθλητική ζωή δεν αποτελεί ατομική ευθύνη του αθλητή, αλλά συνάρτηση της επάρκειας των διαθέσιμων θεσμικών μηχανισμών. Η παροχή οργανωμένων δομών υποστήριξης και η έγκαιρη καλλιέργεια δεξιοτήτων συμβάλλουν καθοριστικά στην άμβλυνση των κραδασμών που προκαλεί η αποδέσμευση από τον πρωταθλητισμό σε επαγγελματικό, κοινωνικό και ψυχολογικό επίπεδο (Di Rocco et al., 2025).

Σε υπερεθνικό επίπεδο, φορείς όπως η FIFPRO (Διεθνής Ένωση Επαγγελματιών Ποδοσφαιριστών) αναπτύσσουν πρωτοβουλίες και θεσμικά εργαλεία με στόχο την ολιστική υποστήριξη των ποδοσφαιριστών τόσο κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους διαδρομής όσο και μετά τη λήξη της. Σε αρκετές χώρες, τα προγράμματα αυτά παρέχουν εκπαιδευτικές υποτροφίες, επαγγελματική καθοδήγηση και δικτύωση, ενισχύοντας την ετοιμότητα των αθλητών για τη νέα πραγματικότητα (FIFPRO, 2026).

Συμβαδίζοντας με τις διεθνείς τάσεις, κομβικό άξονα των προγραμμάτων αυτών αποτελεί η έννοια της Διπλής Σταδιοδρομίας (Dual Career), δηλαδή ο παράλληλος συνδυασμός αθλητικής δραστηριότητας και εκπαιδευτικής ή επαγγελματικής ανάπτυξης. Η προσέγγιση αυτή

θεωρείται διεθνώς ως ο αποτελεσματικότερος προστατευτικός παράγοντας για την ομαλή μετάβαση, καθώς καλλιεργεί οριζόντιες δεξιότητες και διανοίγει επαγγελματικές προοπτικές εκτός του αθλητικού πεδίου πριν από την αποχώρηση από την ενεργό δράση (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2021).

Στην ελληνική πραγματικότητα, ο Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αμειβομένων Ποδοσφαιριστών και Ποδοσφαιριστριών (ΠΣΑΠΠ) αποτελεί τον κύριο φορέα εκπροσώπησης και προάσπισης των δικαιωμάτων των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών (ΠΣΑΠΠ, 2026). Παρότι ο σύνδεσμος υλοποιεί δράσεις ενημέρωσης και υποστήριξης για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των μελών του, η εγχώρια εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων μετάβασης παραμένει σε πρώιμο στάδιο, καθιστώντας αναγκαία τη περαιτέρω ανάπτυξη οργανωμένων θεσμικών δομών (Stambulova, 2020).

Παρά το αυξανόμενο διεθνές ενδιαφέρον, η συστηματική ερευνητική ενασχόληση με τη μετα-αθλητική μετάβαση στην Ελλάδα παραμένει περιορισμένη, ιδιαίτερα όσον αφορά τις βιωματικές εμπειρίες των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. Αυτή η έλλειψη εγχώριων δεδομένων δημιουργεί ένα σημαντικό βιβλιογραφικό και πρακτικό κενό γνώσης σχετικά με τις εξειδικευμένες ανάγκες, τις δυσκολίες και τους παράγοντες που επηρεάζουν τη μεταβατική διαδικασία των αθλητών στο ελληνικό αθλητικό και κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

#### 2.1 Αθλητική Ταυτότητα

Η έννοια της αθλητικής ταυτότητας (athletic identity) συνιστά έναν από τους κρισιμότερους θεωρητικούς πυλώνες για την κατανόηση της σχέσης των αθλητών με τη σωματική δραστηριότητα, καθώς και για την ερμηνεία των μηχανισμών προσαρμογής τους κατά τη μετα-αθλητική περίοδο. Σύμφωνα με τους Brewer, Van Raalte και Linder (1993), η αθλητική ταυτότητα ορίζεται ως ο βαθμός στον οποίο ένα άτομο αυτοπροσδιορίζεται μέσω του αθλητικού του ρόλου, ενσωματώνοντας την αθλητική του ιδιότητα στον πυρήνα της προσωπικής του αυτοαντίληψης. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα γνωστικό σχήμα μέσω του οποίου ο αθλητής επεξεργάζεται τις πληροφορίες του περιβάλλοντός του, αξιολογεί τις εμπειρίες του και νοηματοδοτεί τη συνολική του ύπαρξη, καθιστώντας την αθλητική ιδιότητα κυρίαρχο φακό ερμηνείας της πραγματικότητας.

Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής σταδιοδρομίας, οι αθλητές επενδύουν υπερβολικό χρόνο, συναισθηματική ενέργεια και καθημερινή προσπάθεια στο αθλητικό πεδίο, συχνά εις βάρος άλλων τομέων της κοινωνικής τους ζωής. Η συστηματική και επίπονη προπονητική διαδικασία, η διαρκής έκθεση στον ανταγωνισμό, η αναγνώριση από τους φιλάθλους και η πλήρης ένταξη στα οργανωσιακά στεγανά των αθλητικών συλλόγων συμβάλλουν στη σταδιακή αποκρυστάλλωση μιας εξαιρετικά ισχυρής αθλητικής ταυτότητας. Ως εκ τούτου, ο αθλητικός ρόλος παγιώνεται και κυριαρχεί τόσο στην υποκειμενική εικόνα που διαμορφώνει το άτομο για τον εαυτό του όσο και στην εξωτερική, κοινωνική του προβολή, μετατρέποντας τον πρωταθλητισμό σε πρωταρχικό υπαρξιακό προσδιορισμό (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993).

Στο πλαίσιο της ενεργού δράσης, η υψηλή αθλητική ταυτότητα επιτελεί αναμφισβήτητα θετικό ρόλο, καθώς λειτουργεί ως ισχυρό κίνητρο που ενισχύει τη στοχοπροσήλωση, την αυτοπειθαρχία, τη συμμόρφωση στις απαιτήσεις του πρωταθλητισμού και το αίσθημα του ανήκειν σε μια αθλητική ομάδα. Ωστόσο, η υπερβολική ή αποκλειστική ταύτιση με τον αθλητικό ρόλο εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους για τη μετέπειτα εξέλιξη του ατόμου. Όταν οι

αθλητές αναπτύσσουν αυτό που στη βιβλιογραφία περιγράφεται ως «αποκλειστική αθλητική ταυτότητα», παραμελώντας την καλλιέργεια εναλλακτικών κοινωνικών, ακαδημαϊκών ή επαγγελματικών ρόλων, η αναγκαστική ή προγραμματισμένη έξοδος από τον αθλητισμό προκαλεί βίαιους κλυδωνισμούς στην ψυχολογική τους ισορροπία (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993).

Σύγχρονες μελέτες υπογραμμίζουν ότι η αποδέσμευση από τον αθλητισμό δεν συνιστά απλώς μια επαγγελματική αλλαγή, αλλά προϋποθέτει μια βαθιά και συχνά επώδυνη διαδικασία επαναδιαπραγμάτευσης και αναδομής της προσωπικής ταυτότητας. Η αιφνίδια ή σταδιακή απώλεια του αθλητικού status μπορεί να πυροδοτήσει συναισθήματα ματαίωσης, άγχους, ακόμη και συμπτώματα παρόμοια με αυτά της αντίδρασης σε «πένθος», καθώς το άτομο βιώνει την απώλεια ενός κεντρικού κομματιού του εαυτού του. Σε αυτό το πλαίσιο, οι πρώην αθλητές καλούνται να αποδομήσουν τη μονοδιάστατη εικόνα του «αθλητή» και να συγκροτήσουν νέες μορφές αυτοαντίληψης που να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις του νέου τους κοινωνικού και επαγγελματικού status. Η πορεία αυτής της ταυτοτικής μετάβασης διέπεται από έντονη υποκειμενικότητα και εξαρτάται από ένα σύνθετο πλέγμα ατομικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών μεταβλητών (Cosh, 2020).

Επιπρόσθετα, η βιβλιογραφία αναδεικνύει ότι η επιτυχής ψυχοκοινωνική προσαρμογή συναρτάται άμεσα με την ικανότητα του ατόμου να διαμορφώνει μια πολυδιάστατη προσωπικότητα, στηριζόμενη στην έννοια της πολλαπλότητας των ταυτοτήτων (social identities). Η παράλληλη υιοθέτηση εκπαιδευτικών, επαγγελματικών, οικογενειακών και κοινωνικών ρόλων κατά τη διάρκεια αλλά και μετά το πέρας της αθλητικής καριέρας λειτουργεί ως προστατευτικό απόθεμα. Το απόθεμα αυτό αμβλύνει το αίσθημα της υπαρξιακής απώλειας που επιφέρει η απομάκρυνση από το αθλητικό πεδίο, παρέχοντας στο άτομο εναλλακτικές πηγές αυτοεκτίμησης, νοήματος και κοινωνικής επιβεβαίωσης (Haslam et al., 2024).

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, η έννοια της αθλητικής ταυτότητας αξιοποιείται ως θεμελιώδες ερμηνευτικό και αναλυτικό εργαλείο. Μέσω αυτού του θεωρητικού πρίσματος, επιχειρείται η εμβάθυνση και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές αντιλαμβάνονται τη μετα-αθλητική τους πορεία, διαχειρίζονται την απώλεια του κυρίαρχου αθλητικού τους ρόλου και επαναπροσδιορίζουν την καθημερινότητα, τις αξίες και την ταυτότητά τους στη νέα, μετα-αγωνιστική φάση της ζωής τους.

## 2.2 Θεωρίες Αθλητικής Μετάβασης

Η διερεύνηση των μηχανισμών μετάβασης των αθλητών κατά την ολοκλήρωση της αθλητικής τους πορείας αποτελεί ένα από τα πλέον κεντρικά πεδία έρευνας στην αθλητική ψυχολογία. Μεταξύ των θεωρητικών πλαισίων, ξεχωρίζει το Αναπτυξιακό Μοντέλο Αθλητικής Μετάβασης της Stambulova, το οποίο προσεγγίζει τη μετάβαση ως μια δυναμική, εξελικτική διαδικασία προσαρμογής στις απαιτήσεις που αναδύονται κατά τις μείζονες αλλαγές στην αθλητική, προσωπική και κοινωνική ζωή του ατόμου (Stambulova, 2020).

Σύμφωνα με τη Stambulova, κάθε μεταβατική περίοδος χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο ειδικών απαιτήσεων, τις οποίες ο αθλητής καλείται να αντιμετωπίσει επιτυχώς προκειμένου να επιτύχει μια ισορροπημένη επανατοποθέτηση στη νέα πραγματικότητα. Η έκβαση αυτής της προσαρμογής εξαρτάται άμεσα από τη διαλεκτική σχέση και την ισορροπία μεταξύ των απαιτήσεων της μετάβασης και των διαθέσιμων πόρων μετάβασης. Οι πόροι αυτοί διακρίνονται σε εσωτερικούς/προσωπικούς (όπως η ψυχολογική ανθεκτικότητα, οι μεταβιβάσιμες δεξιότητες, η αυτοπεποίθηση και ο στρατηγικός σχεδιασμός) και εξωτερικούς/κοινωνικούς (όπως το οικογενειακό περιβάλλον, οι υποστηρικτικές ομάδες ομοτίμων και οι θεσμικές δομές των αθλητικών οργανισμών) (Stambulova, Ryba, & Henriksen, 2021).

Το μοντέλο υποστηρίζει ότι όταν οι διαθέσιμοι πόροι επαρκούν ή υπερκαλύπτουν τις αναδυόμενες απαιτήσεις, η διαδικασία προσαρμογής εξελίσσεται ομαλά. Αντίθετα, όταν οι απαιτήσεις υπερβαίνουν το διαθέσιμο απόθεμα πόρων, εκδηλώνεται μια κρίση μετάβασης, η οποία συνοδεύεται από ψυχολογική δυσφορία, αβεβαιότητα και δυσκολίες επανένταξης στον κοινωνικό και επαγγελματικό ιστό (Stambulova, 2020).

Κομβικό ρόλο στην εξέλιξη της μετάβασης διαδραματίζουν τα εμπόδια που αναδύονται κατά τη διάρκειά της. Παράγοντες όπως η παντελής έλλειψη επαγγελματικού σχεδιασμού, η απουσία κοινωνικών δικτύων, οι οικονομικές πιέσεις, καθώς και η προσκόλληση σε μια μονοδιάστατη αθλητική ταυτότητα, συνιστούν ανασταλτικά εμπόδια που παρατείνουν την κρίση και δυσχεραίνουν την ομαλή προσαρμογή στη μετα-αθλητική ζωή (Lavallee, 2026).

Η θεωρητική προσέγγιση της Stambulova αναδεικνύει τη δυναμική και αλληλεπιδραστική φύση της μετάβασης, υπογραμμίζοντας ότι η προσαρμογή δεν αποτελεί ένα στατικό ή στιγμιαίο συμβάν, αλλά μια μακροπρόθεσμη διαδικασία διαρκούς αλληλεπίδρασης μεταξύ του ατόμου και του πλαισίου στο οποίο κινείται. Συνεπώς, η επιτυχής μετάβαση δεν συνιστά αποκλειστικά ατομικό επίτευγμα του αθλητή, αλλά αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης των

προσωπικών του χαρακτηριστικών με το ευρύτερο κοινωνικό, πολιτισμικό και θεσμικό περιβάλλον (Stambulova, 2020).

Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας, το θεωρητικό μοντέλο της Stambulova αξιοποιείται ως θεμελιώδες ερμηνευτικό πλαίσιο για την εμβάθυνση στις βιοματικές εμπειρίες των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. Ειδικότερα, προσφέρει τα απαραίτητα αναλυτικά εργαλεία για την αναγνώριση των παραγόντων (πόρων και εμποδίων) που διαμορφώνουν τη μεταβατική τους πορεία, καθώς και για την κατανόηση των στρατηγικών αντιμετώπισης που επιστρατεύουν προκειμένου να ανταποκριθούν στις νέες απαιτήσεις της ζωής τους.

### **2.3 Το Ολιστικό Μοντέλο Αθλητικής Σταδιοδρομίας**

Η μελέτη των αθλητικών μεταβάσεων έχει σημειώσει αλματώδη εξέλιξη τις τελευταίες δεκαετίες, μετατοπίζοντας το ερευνητικό ενδιαφέρον από τη μεμονωμένη εξέταση της αγωνιστικής απόδοσης στην ολιστική κατανόηση της αθλητικής καριέρας ως αναπόσπαστου τμήματος της συνολικής πορείας ζωής του ατόμου. Μία από τις πλέον επιδραστικές θεωρητικές προσεγγίσεις στο πεδίο αυτό είναι το Ολιστικό Μοντέλο Αθλητικής Σταδιοδρομίας (Holistic Athletic Career Model), το οποίο διαμορφώθηκε από τους Wylleman, Alfermann και Lavallee (2004). Σύμφωνα με το εν λόγω μοντέλο, η αθλητική πορεία δεν εξελίσσεται απομονωμένα από το ευρύτερο κοινωνικό και προσωπικό γίνεσθαι, αλλά βρίσκεται σε μια διαρκή, δυναμική αλληλεπίδραση με την ψυχολογική, κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική ανάπτυξη του αθλητή.

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι αθλητές δεν αντιμετωπίζουν μόνο αθλητικές προκλήσεις, αλλά βιώνουν παράλληλες, αλληλοεπηρεαζόμενες μεταβάσεις σε πολλαπλούς τομείς, οι οποίες διακρίνονται σε αναμενόμενες/κανονιστικές (όπως το πέρασμα από την εφηβική στην ανδρική ομάδα) και μη αναμενόμενες (όπως ένας σοβαρός τραυματισμός ή μια απρόσμενη λύση συμβολαίου). Βάσει της ολιστικής αυτής οπτικής, οποιαδήποτε αλλαγή συντελείται σε ένα επίπεδο προκαλεί αλυσιδωτές επιδράσεις στα υπόλοιπα, καθιστώντας την αθλητική σταδιοδρομία μια πολυεπίπεδη διαδικασία που διαρθρώνεται σε τέσσερα αλληλένδετα επίπεδα ανάπτυξης: το αθλητικό (από την πρώτη επαφή και μύηση έως την εξειδίκευση, την εδραίωση και την τελική αποχώρηση), το ψυχολογικό (συναισθηματική ωρίμανση, διαμόρφωση προσωπικότητας και διαχείριση αυτοεικόνας), το ψυχοκοινωνικό (μεταβαλλόμενες σχέσεις με την οικογένεια, τους συνομηλίκους, τους προπονητές, τους μάνατζερ και τη δημιουργία δικής του οικογένειας) και το ακαδημαϊκό/επαγγελματικό (από τη σχολική και τριτοβάθμια εκπαίδευση έως τη διπλή σταδιοδρομία και την τελική επαγγελματική αποκατάσταση).

Κεντρικό σημείο του μοντέλου αποτελεί η συνεργική αλληλεπίδραση μεταξύ αυτών των επιπέδων, καθώς οι αθλητές καλούνται συχνά να διαχειριστούν ταυτόχρονες και απαιτητικές μεταβάσεις, όπως η μετάβαση από τις ακαδημίες στο επαγγελματικό επίπεδο παράλληλα με την εισαγωγή στην τριτοβάθμια εκπαίδευση ή την ανεξάρτητη ενήλικη ζωή. Συνεπώς, η επιτυχής προσαρμογή και η ψυχολογική ευημερία του αθλητή δεν εξαρτώνται αποκλειστικά από τις αθλητικές του επιδόσεις, αλλά από τη συνολική του ικανότητα να διαχειρίζεται παράλληλες αλλαγές και να διατηρεί μια ισορροπημένη ταυτότητα. Η προσέγγιση αυτή καθίσταται εξαιρετικά πολύτιμη για τη μελέτη της περιόδου μετά την αποχώρηση από τον αθλητισμό, καθώς αναγνωρίζει ότι το τέλος της καριέρας δεν συνιστά απλώς ένα αθλητικό γεγονός ή μια επαγγελματική αλλαγή, αλλά μια βαθιά υπαρξιακή μετάβαση που συνοδεύεται από επαναπροσδιορισμό της προσωπικής ταυτότητας, αναδιάρθρωση των κοινωνικών δικτύων και πλήρη ανασχηματισμό της καθημερινότητας (Wylleman et al., 2004).

Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα έρευνα αξιοποιεί το Ολιστικό Μοντέλο Αθλητικής Σταδιοδρομίας ως το κεντρικό θεωρητικό της πλαίσιο για την εις βάθος ανάλυση των βιωματικών εμπειριών των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. Δεδομένης της ιδιαιτερότητας του ποδοσφαίρου, όπως η πρώιμη αφοσίωση, η υψηλή έκθεση στη δημοσιότητα και η συχνά πρώιμη λήξη της καριέρας, η υιοθέτηση του μοντέλου επιτρέπει την εξέταση της αποχώρησης όχι ως μια στενά αθλητική μεταβολή, αλλά ως μια ολιστική, μετασχηματιστική διαδικασία που επηρεάζει καθοριστικά το σύνολο της μετα-αθλητικής ζωής των ατόμων.

## 2.4 Το Σωματικό Κεφάλαιο του Pierre Bourdieu

Η θεωρία του Pierre Bourdieu σχετικά με τις ποικίλες μορφές κεφαλαίου έχει επηρεάσει καθοριστικά τη σύγχρονη κοινωνιολογική προσέγγιση του αθλητισμού και της σωματικότητας. Σύμφωνα με τον Bourdieu (1984), η έννοια του κεφαλαίου δεν περιορίζεται αποκλειστικά στους οικονομικούς πόρους, αλλά εκτείνεται στο κοινωνικό, το πολιτισμικό και το συμβολικό κεφάλαιο. Στο πλαίσιο αυτό, το ανθρώπινο σώμα αντιμετωπίζεται ως μια αυτόνομη μορφή κεφαλαίου, το σωματικό κεφάλαιο (bodily/physical capital), πάνω στην οποία τα άτομα επενδύουν συστηματικά χρόνο, προσπάθεια και πόρους, προσδοκώντας την απόκτηση μεταγενέστερων κοινωνικών, συμβολικών ή επαγγελματικών πλεονεκτημάτων (Bourdieu, 1984).

Η έννοια του σωματικού κεφαλαίου συμπυκνώνει την αξία που προσλαμβάνει το σώμα μέσα από τη συστηματική καλλιέργεια, την πειθαρχημένη εκπαίδευση και τη φροντίδα του.

Στον πεδίο του επαγγελματικού αθλητισμού, το σώμα αποτελεί το πρωτογενές μέσο παραγωγής αθλητικής απόδοσης, καθώς και τον κύριο φορέα επίτευξης επαγγελματικής αναγνώρισης. Οι αθλητές επενδύουν εντατικά στην καθημερινότητά τους μέσω της προπόνησης, της αυστηρής διατροφής, της αποκατάστασης και της σωματικής συντήρησης, μετατρέποντας ουσιαστικά τη φυσική τους κατάσταση σε βασικό και μετατρέψιμο επαγγελματικό πόρο (Bourdieu, 1984).

Ειδικότερα στην περίπτωση των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, η αξία του σωματικού κεφαλαίου συνδέεται άμεσα με την αγωνιστική τους αποδοτικότητα. Παράγοντες όπως η φυσική αντοχή, η μυϊκή ισχύς, η τεχνική επιδεξιότητα και η ανθεκτικότητα στους τραυματισμούς διαμορφώνουν την επαγγελματική τους υπεραξία και καθορίζουν τις ευκαιρίες εξέλιξής τους. Κατά συνέπεια, η διαρκής φροντίδα και επιτήρηση του σώματος δεν συνιστά απλώς μια επιλογή υγείας, αλλά θεμελιώδη προϋπόθεση για τη διατήρηση της επαγγελματικής τους υπόστασης.

Ωστόσο, η αξία και η λειτουργικότητα του σωματικού κεφαλαίου υπόκεινται σε σταδιακή απαξίωση ή μετασχηματισμό κατά τη διάρκεια του κύκλου ζωής του αθλητή. Με την αποχώρηση από τον αθλητισμό, το σώμα παύει να λειτουργεί ως ο κύριος μοχλός παραγωγής εισοδήματος και επαγγελματικής ταυτότητας, αποκτώντας μια εντελώς διαφορετική σημασία στην καθημερινή ζωή. Παράλληλα, οι μακροχρόνιες επιβαρύνσεις της πρωταθλητικής δραστηριότητας, όπως οι χρόνιοι τραυματισμοί, οι χειρουργικές επεμβάσεις και η σωματική καταπόνηση, αναδιαμορφώνουν ριζικά τον τρόπο με τον οποίο οι πρώην αθλητές αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται τη σωματικότητά τους (Park et al., 2013).

Έτσι, η θεωρία του σωματικού κεφαλαίου προσφέρει ένα εξαιρετικά εύστοχο ερμηνευτικό πλαίσιο για τη μελέτη της μετα-αθλητικής μετάβασης. Επιτρέπει τη βαθύτερη κατανόηση των δομικών αλλαγών που συντελούνται στη σχέση των αθλητών με το σώμα τους μετά την αποδεδειγμένη υποχώρηση της αγωνιστικής τους αξίας. Στην παρούσα έρευνα, η έννοια αυτή αξιοποιείται για να ερμηνευθεί ο τρόπος με τον οποίο οι πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές επαναπροσδιορίζουν τη βιωματική σχέση με το σώμα τους, καθώς και οι αναδιαμορφώσεις που παρατηρούνται στις καθημερινές τους πρακτικές άσκησης, διατροφής και γενικότερης σωματικής φροντίδας μετά την έξοδο από τον πρωταθλητισμό.

## 2.5 Η Προσέγγιση του Goffman για τα Ολοκληρωτικά Ιδρύματα

Η θεωρία των *Ολοκληρωτικών Ιδρυμάτων* (total institutions) του Erving Goffman αποτελεί μία από τις σημαντικότερες κοινωνιολογικές προσεγγίσεις για τη μελέτη οργανωμένων

κοινωνικών περιβαλλόντων. Στο έργο του *Asylums*, ο Goffman (1961) περιγράφει τα ολοκληρωτικά ιδρύματα ως χώρους στους οποίους ένα μεγάλο μέρος της καθημερινής ζωής των ατόμων πραγματοποιείται μέσα σε ένα κοινό και αυστηρά οργανωμένο πλαίσιο, με σαφείς κανόνες, συγκεκριμένες ρουτίνες και περιορισμένο βαθμό ατομικής αυτονομίας (Goffman, 1961).

Σύμφωνα με τον Goffman (1961), τα ολοκληρωτικά ιδρύματα παρουσιάζουν ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά. Όλες οι καθημερινές δραστηριότητες των ατόμων πραγματοποιούνται στον ίδιο χώρο, υπό μία ενιαία διοίκηση και σύμφωνα με αυστηρά καθορισμένους κανόνες. Οι έγκλειστοι ακολουθούν κοινό πρόγραμμα, εκτελούν τις δραστηριότητές τους ομαδικά και η καθημερινότητά τους οργανώνεται με προκαθορισμένες ρουτίνες, γεγονός που περιορίζει σημαντικά την ατομική αυτονομία. Παράλληλα, τα ολοκληρωτικά ιδρύματα διακρίνονται ανάλογα με τον σκοπό τους, τη διάρκεια του εγκλεισμού και το αν η ένταξη των ατόμων σε αυτά είναι εκούσια ή ακούσια.

Σύμφωνα με τον Goffman (1961), τα άτομα που εντάσσονται σε τέτοιου είδους περιβάλλοντα αναπτύσσουν σταδιακά τρόπους σκέψης, συμπεριφοράς και καθημερινής οργάνωσης που προσαρμόζονται στις απαιτήσεις του θεσμικού πλαισίου. Η καθημερινότητά τους δομείται γύρω από συγκεκριμένους κανόνες και υποχρεώσεις, ενώ σημαντικό μέρος των δραστηριοτήτων τους καθορίζεται από εξωτερικούς παράγοντες και οργανωμένες διαδικασίες.

Αν και οι επαγγελματικές ποδοσφαιρικές ομάδες δεν αποτελούν ολοκληρωτικά ιδρύματα με τη στενή έννοια του όρου, εμφανίζουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά. Η καθημερινότητα των ποδοσφαιριστών οργανώνεται γύρω από αυστηρά προγράμματα προπόνησης, διατροφής, αποκατάστασης και αγωνιστικών υποχρεώσεων, ενώ η συμπεριφορά τους ελέγχεται από προπονητές, διοικήσεις και κανονισμούς. Η συνεχής συμμόρφωση σε συγκεκριμένους κανόνες και η έντονη πειθαρχία διαμορφώνουν μια ιδιαίτερη επαγγελματική κουλτούρα και επηρεάζουν σημαντικά την προσωπική και κοινωνική ταυτότητα των αθλητών. Για τον λόγο αυτό, η αποχώρηση από τον επαγγελματικό αθλητισμό συνεπάγεται όχι μόνο αλλαγή επαγγελματικής ιδιότητας, αλλά και αποδέσμευση από ένα ιδιαίτερα οργανωμένο κοινωνικό περιβάλλον, γεγονός που καθιστά τη διαδικασία της μετάβασης ιδιαίτερα απαιτητική (Goffman, 1961).

Η προσέγγιση του Goffman μπορεί να συμβάλει στην κατανόηση των δυσκολιών που ενδέχεται να εμφανίζονται κατά τη μετάβαση μετά το τέλος της αθλητικής καριέρας. Η αποχώρηση από ένα ιδιαίτερα οργανωμένο περιβάλλον συνεπάγεται συχνά την απώλεια σταθερών ρουτινών, καθημερινών δομών και κοινωνικών δικτύων που χαρακτήριζαν την

αθλητική ζωή. Η ανάγκη προσαρμογής σε ένα λιγότερο δομημένο περιβάλλον μπορεί να δημιουργήσει προκλήσεις για τους πρώην αθλητές, ιδιαίτερα κατά τα πρώτα στάδια της μεταβατικής περιόδου (Goffman, 1961).

Η θεωρία αυτή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την παρούσα έρευνα, καθώς επιτρέπει την ερμηνεία των αλλαγών που βιώνουν οι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές μετά την αποχώρησή τους από την ενεργό δράση. Ειδικότερα, βοηθά στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η μετάβαση από ένα περιβάλλον όπου η καθημερινότητα των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών οργανώνεται γύρω από αυστηρά προγράμματα προπόνησης, αγωνιστικές υποχρεώσεις, διατροφικούς κανόνες, ιατρική παρακολούθηση και συνεχή αξιολόγηση της απόδοσης επηρεάζει την καθημερινότητα, τις συνήθειες και την προσαρμογή των αθλητών στη μετα-αθλητική ζωή.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

#### 3.1 Ερευνητικός Σχεδιασμός

Η παρούσα έρευνα ακολουθεί ποιοτική ερευνητική προσέγγιση, καθώς σκοπός της είναι η διερεύνηση των εμπειριών, των αντιλήψεων και των βιωμάτων πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών σχετικά με τη μετάβαση μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας. Η ποιοτική μεθοδολογία θεωρείται κατάλληλη για τη μελέτη κοινωνικών φαινομένων που συνδέονται με προσωπικές εμπειρίες και υποκειμενικές ερμηνείες, καθώς επιτρέπει την εις βάθος κατανόηση των νοημάτων που αποδίδουν οι συμμετέχοντες στις εμπειρίες τους (Robson, 2010).

Η επιλογή της ποιοτικής προσέγγισης κρίθηκε ιδιαίτερα σημαντική για την παρούσα μελέτη, καθώς η μετάβαση από την επαγγελματική αθλητική σταδιοδρομία στη μετα-αθλητική ζωή αποτελεί μια σύνθετη κοινωνική και προσωπική διαδικασία, η οποία περιλαμβάνει ψυχολογικές, κοινωνικές και επαγγελματικές αλλαγές. Η ποιοτική έρευνα δίνει τη δυνατότητα διερεύνησης των τρόπων με τους οποίους οι συνεντευξιζόμενοι επαγγελματίες ποδοσφαιριστές αντιλαμβάνονται και νοηματοδοτούν τις εμπειρίες τους κατά τη μετάβαση που ακολουθεί την ολοκλήρωση ή την αλλαγή της αθλητικής τους πορείας, συμβάλλοντας στην πληρέστερη κατανόηση του φαινομένου στο κοινωνικό και πολιτισμικό του πλαίσιο (Giddens, 2002· Robson, 2010).

Η επιλογή της συγκεκριμένης προσέγγισης συνδέεται άμεσα με τον σκοπό της έρευνας, ο οποίος δεν είναι η μέτρηση ή η γενίκευση των εμπειριών των συμμετεχόντων, αλλά η εις βάθος κατανόηση των προσωπικών τους βιωμάτων και των προκλήσεων που αντιμετώπισαν κατά τη μετάβασή τους στη μετα-αθλητική ζωή, ως επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Σύμφωνα με τους Park, Lavalley & Tod (2013), η μελέτη της μετάβασης που ακολουθεί μετά το τέλος της αθλητικής, επαγγελματικής καριέρας απαιτεί ερευνητικές προσεγγίσεις που αναδεικνύουν τις εμπειρίες των ίδιων των αθλητών και τον τρόπο με τον οποίο αυτές διαμορφώνουν τη μετέπειτα πορεία τους.

### 3.2 Δείγμα

Η επιλογή του δείγματος αποτελεί ένα από τα βασικά στάδια της ερευνητικής διαδικασίας, καθώς επηρεάζει άμεσα την ποιότητα και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Στην ποιοτική έρευνα, η επιλογή των συμμετεχόντων δεν στοχεύει στη στατιστική αντιπροσωπευτικότητα, αλλά στην εις βάθος κατανόηση του υπό μελέτη φαινομένου. Για τον λόγο αυτό, χρησιμοποιείται συχνά η σκόπιμη δειγματοληψία (*purposive sampling*), όπως συνέβη και στην παρούσα έρευνα, κατά την οποία επιλέγονται άτομα που διαθέτουν άμεση εμπειρία και γνώση του ερευνητικού αντικειμένου, ώστε να μπορούν να παρέχουν ουσιαστικές πληροφορίες για το υπό διερεύνηση θέμα (Robson, 2010).

Η σκόπιμη δειγματοληψία (*purposeful sampling*), αποτελεί μία από τις πλέον διαδεδομένες στρατηγικές επιλογής συμμετεχόντων στην ποιοτική έρευνα. Σύμφωνα με τον Patton (2015), σκοπός της σκόπιμης δειγματοληψίας δεν είναι η στατιστική αντιπροσώπευση ενός πληθυσμού, αλλά η επιλογή ατόμων που διαθέτουν άμεση εμπειρία και ουσιαστική γνώση του υπό διερεύνηση φαινομένου, ώστε να παρέχουν πλούσιες και σε βάθος πληροφορίες. Η επιλογή των συμμετεχόντων πραγματοποιείται με βάση τη συνάφειά τους με το ερευνητικό ερώτημα και την ικανότητά τους να συμβάλουν ουσιαστικά στην κατανόηση του φαινομένου που μελετάται (Patton, 2015).

Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης, τα κριτήρια επιλογής των συμμετεχόντων καθορίστηκαν με βάση τους στόχους της έρευνας. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες έπρεπε να είναι πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που είχαν αγωνιστεί στην Α' Εθνική κατηγορία Ελλάδος και είχαν ολοκληρώσει την επαγγελματική τους αθλητική σταδιοδρομία. Επιπλέον, βασικό κριτήριο αποτέλεσε η δυνατότητά τους να ανακαλέσουν και να περιγράψουν τις εμπειρίες τους σχετικά με τη μετάβαση από την ενεργό αθλητική δράση στη μετα-αθλητική ζωή. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν απευθείας από την ερευνήτρια μέσω προσωπικής επικοινωνίας και επαγγελματικών και κοινωνικών δικτύων, ενώ πριν από τη συμμετοχή τους ενημερώθηκαν για τον σκοπό της έρευνας και παρείχαν τη συγκατάθεσή τους. Η ποικιλία των χαρακτηριστικών τους ως προς την ηλικία, τα έτη επαγγελματικής καριέρας, τη θέση στον αγωνιστικό χώρο και τη μεταγενέστερη επαγγελματική τους πορεία συνέβαλε στην ανάδειξη διαφορετικών εμπειριών και οπτικών σχετικά με το φαινόμενο που διερευνάται. Τα βασικά δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1.

Δημογραφικά και επαγγελματικά χαρακτηριστικά συμμετεχόντων

| Συμμετέχον | Ιδιότητα                | Ηλικία | Έτη<br>Επαγγελματικής<br>Καριέρας | Θέση στο<br>Γήπεδο | Τρέχουσα<br>Απασχόληση<br>(Μετά-<br>Αθλητική)                                 |
|------------|-------------------------|--------|-----------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Σ1         | Πρώην<br>Ποδοσφαιριστής | 42     | 15                                | Αμυντικός          | Γενικός Αρχηγός<br>Ομάδας                                                     |
| Σ2         | Πρώην<br>Ποδοσφαιριστής | 38     | 19                                | Επιθετικός         | Επιχειρηματίας                                                                |
| Σ3         | Πρώην<br>Ποδοσφαιριστής | 52     | 21                                | Αμυντικός          | Ποδοσφαιρικός<br>Αναλυτής                                                     |
| Σ4         | Πρώην<br>Ποδοσφαιριστής | 53     | 18                                | Επιθετικός         | Ποδοσφαιρικός<br>Αναλυτής                                                     |
| Σ5         | Πρώην<br>Ποδοσφαιριστής | 52     | 17                                | Επιθετικός         | Επιχειρηματίας/<br>Προπονητής                                                 |
| Σ6         | Πρώην<br>Ποδοσφαιριστής | 46     | 19                                | Αμυντικός          | Ιδιοκτήτης<br>Ποδοσφαιρικής<br>Ακαδημίας                                      |
| Σ7         | Στέλεχος<br>Υποστήριξης | X      | X                                 | X                  | Στέλεχος φορέα<br>υποστήριξης<br>πρώην/νυν<br>επαγγελματιών<br>ποδοσφαιριστών |

Η επάρκεια του δείγματος στην ποιοτική έρευνα δεν καθορίζεται αποκλειστικά από το μέγεθός του, αλλά από την καταλληλότητα των συμμετεχόντων σε σχέση με τους στόχους της έρευνας και τον πλούτο των πληροφοριών που μπορούν να προσφέρουν (Patton, 2015). Το τελικό δείγμα περιλάμβανε έξι πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που είχαν αγωνιστεί στην Α΄ Εθνική κατηγορία της Ελλάδας, καθώς και ένα στέλεχος φορέα υποστήριξης επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, το οποίο συμμετείχε συμπληρωματικά, προσφέροντας μια θεσμική οπτική για τη διαδικασία της μετάβασης. Ο αριθμός των συμμετεχόντων διαμορφώθηκε λαμβάνοντας υπόψη τη δυσκολία πρόσβασης σε πρώην αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου, καθώς και τους χρονικούς περιορισμούς της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Παρά το σχετικά περιορισμένο μέγεθος του δείγματος, οι συμμετέχοντες παρουσίαζαν διαφοροποιήσεις ως προς την ηλικία, τη διάρκεια της επαγγελματικής τους καριέρας και τη μεταγενέστερη επαγγελματική τους πορεία, γεγονός που συνέβαλε στην ανάδειξη διαφορετικών εμπειριών και οπτικών σχετικά με το υπό μελέτη ζήτημα.

### 3.3 Εργαλείο Συλλογής Δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων στην παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκε μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Η ημι-δομημένη συνέντευξη αποτελεί μία από τις πιο διαδεδομένες μεθόδους στην ποιοτική έρευνα, καθώς συνδυάζει την ύπαρξη ενός προκαθορισμένου πλαισίου ερωτήσεων με την ευελιξία προσαρμογής της ροής της συνέντευξης ανάλογα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Η μορφή αυτή επιτρέπει την εις βάθος διερεύνηση των εμπειριών και των αντιλήψεων των ατόμων, διατηρώντας παράλληλα μια βασική δομή που εξασφαλίζει τη συγκρισιμότητα των δεδομένων (Robson, 2010).

Η χρήση ημι-δομημένων συνεντεύξεων θεωρείται ιδιαίτερα κατάλληλη για τη μελέτη σύνθετων κοινωνικών φαινομένων, όπως η μετάβαση των αθλητών μετά το τέλος της καριέρας τους, καθώς δίνει έμφαση στις προσωπικές αφηγήσεις και στα νοήματα που αποδίδουν τα ίδια τα άτομα στις εμπειρίες τους. Όπως επισημαίνεται στη σχετική βιβλιογραφία, η μέθοδος αυτή επιτρέπει την ανάπτυξη μιας πιο φυσικής και διαλογικής επικοινωνίας μεταξύ ερευνητή και συμμετέχοντα, ενισχύοντας την εγκυρότητα των δεδομένων (Kvale, 2007).

Για τις ανάγκες της έρευνας καταρτίστηκε ένας οδηγός συνέντευξης, ο οποίος λειτούργησε ως βασικό εργαλείο συλλογής δεδομένων. Ο οδηγός περιλάμβανε ανοιχτές ερωτήσεις, διαμορφωμένες με τρόπο που να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν ελεύθερα τις εμπειρίες και τις απόψεις τους. Οι ερωτήσεις δεν ήταν αυστηρά προκαθορισμένες ως προς τη σειρά ή τη διατύπωση, επιτρέποντας την προσαρμογή της συνέντευξης ανάλογα με τη ροή της συζήτησης.

Η επιλογή ανοιχτών ερωτήσεων κρίθηκε απαραίτητη, καθώς στην ποιοτική έρευνα επιδιώκεται η παραγωγή πλούσιων και αναλυτικών δεδομένων, που δεν περιορίζονται σε προκαθορισμένες απαντήσεις αλλά αναδεικνύουν τις προσωπικές αφηγήσεις των συμμετεχόντων (Robson, 2010).

Ο οδηγός συνέντευξης οργανώθηκε γύρω από βασικούς θεματικούς άξονες, οι οποίοι ανταποκρίνονταν στους στόχους της έρευνας και διαμορφώθηκαν με βάση τη βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε στο θεωρητικό μέρος της εργασίας. Ειδικότερα, οι θεματικές ενότητες εστίασαν στη μετάβαση μετά το τέλος της αθλητικής καριέρας, στην αθλητική ταυτότητα, στις ψυχολογικές επιπτώσεις της αποχώρησης από τον επαγγελματικό αθλητισμό και στη σχέση των αθλητών με το σώμα τους. Η ύπαρξη αυτών των θεματικών αξόνων συνέβαλε στη συστηματική οργάνωση των συνεντεύξεων, χωρίς να περιορίζει τη δυνατότητα ελεύθερης έκφρασης των συμμετεχόντων. Ως εκ τούτου, ο οδηγός συνέντευξης λειτούργησε

ως ένα ευέλικτο αλλά παράλληλα δομημένο εργαλείο συλλογής δεδομένων, επιτρέποντας την εις βάθος διερεύνηση των εμπειριών των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών και την ανάδειξη των πολλαπλών διαστάσεων της μετάβασης στη μετα-αθλητική ζωή.

Συγκεκριμένα, οι άξονες αυτοί περιλάμβαναν:

- την αθλητική διαδρομή των συμμετεχόντων
- τη διαδικασία και τη βίωση της λήξης της επαγγελματικής καριέρας
- τις ψυχολογικές επιπτώσεις της μετάβασης
- τις σωματικές συνέπειες και τη σχέση με το σώμα
- την οικονομική και επαγγελματική κατάσταση μετά το τέλος της καριέρας
- τον ρόλο του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος
- τη θεσμική υποστήριξη
- την ταυτότητα και τα μελλοντικά σχέδια

### 3.4 Διαδικασία Συλλογής Δεδομένων

Όπως προαναφέρθηκε, η συλλογή των πρωτογενών δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ημι-δομημένων συνεντεύξεων, με τη χρήση ειδικά διαμορφωμένου οδηγού συνέντευξης. Ο εντοπισμός και η προσέλευση των συμμετεχόντων έγιναν από την ερευνήτρια μέσω μέσων κοινωνικής δικτύωσης και προσωπικών επαφών. Η αρχική προσέγγιση πραγματοποιήθηκε κυρίως μέσω γραπτής ηλεκτρονικής επικοινωνίας στην πλατφόρμα Instagram, όπου οι υποψήφιοι ενημερώθηκαν διεξοδικά για τον σκοπό, τη φύση και τη σημασία της έρευνας, λαμβάνοντας παράλληλα επίσημη πρόσκληση για εθελοντική συμμετοχή. Στο πλαίσιο αυτό, τηρήθηκαν αυστηρά οι ακαδημαϊκές αρχές δεοντολογίας, διασφαλίζοντας την ενημερωμένη συγκατάθεση όλων των συμμετεχόντων πριν από την έναρξη της διαδικασίας.

Οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν εξ αποστάσεως, είτε τηλεφωνικά είτε μέσω σύγχρονων διαδικτυακών πλατφορμών επικοινωνίας, προκειμένου να διευκολυνθεί το πρόγραμμα των συμμετεχόντων. Η συλλογή των δεδομένων ολοκληρώθηκε κατά το χρονικό διάστημα από τον Οκτώβριο έως τον Δεκέμβριο του 2025. Η διάρκεια κάθε συνέντευξης κυμάνθηκε μεταξύ 40 και 60 λεπτών, αναλόγως με τη ροή του διαλόγου και τον βαθμό εμβάθυνσης των απαντήσεων. Κατόπιν ρητής έγκρισης των συμμετεχόντων, πραγματοποιήθηκε ηχητική καταγραφή (μαγνητοφώνηση) των συνεδριών για τη διασφάλιση της πιστότητας, της ακρίβειας και της πληρότητας του υλικού. Με την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων, το ηχητικό υλικό



οργανώθηκε, μεταγράφηκε αυτούσια και προετοιμάστηκε για το στάδιο της ποιοτικής ανάλυσης δεδομένων.

### 3.5 Μέθοδος Ανάλυσης Δεδομένων

Η ανάλυση των πρωτογενών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με τη μέθοδο της Θεματικής Ανάλυσης (Thematic Analysis), η οποία αποτελεί μία από τις πλέον διαδεδομένες, αναγνωρισμένες και επιστημονικά τεκμηριωμένες προσεγγίσεις στο πεδίο της ποιοτικής έρευνας. Η θεματική ανάλυση επιτρέπει τον συστηματικό εντοπισμό, την κατηγοριοποίηση, την κωδικοποίηση και την ερμηνευτική σύνθεση επαναλαμβανόμενων μοτίβων νοήματος (θεμάτων) εντός του ερευνητικού υλικού, συμβάλλοντας καθοριστικά στην εις βάθος κατανόηση των υποκείμενων πτυχών του υπό εξέταση φαινομένου (Braun & Clarke, 2006).

Ως μια ιδιαίτερα ευέλικτη και αυτόνομη μεθοδολογική προσέγγιση, δεν περιορίζεται στη στείρα, επιφανειακή περιγραφή των λεγομένων των συμμετεχόντων, αλλά επιτρέπει τη βαθύτερη ερμηνευτική ανασύνθεση των βιωματικών τους εμπειριών. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, αναδεικνύονται τα υποκειμενικά νοήματα, οι παραδοχές και οι συναισθηματικές προσλήψεις που οι ίδιοι οι αθλητές αποδίδουν στα προσωπικά τους βιώματα, προσφέροντας μια πλούσια και πολυδιάστατη εικόνα της πραγματικότητάς τους.

Η συστηματική και μεθοδική εφαρμογή της θεματικής ανάλυσης ενισχύει καθοριστικά τη διαφάνεια, την αξιοπιστία και τη μεθοδολογική εγκυρότητα της ερευνητικής διαδικασίας. Μέσω μιας διαφανούς αναλυτικής πορείας, που περιλαμβάνει την αυστηρή κωδικοποίηση, τη διαρκή συγκριτική εξέταση των δεδομένων και την αναστοχαστική στάση της ερευνήτριας, ο ερευνητής αποκτά τη δυνατότητα να τεκμηριώσει με σαφήνεια και πληρότητα τον τρόπο με τον οποίο προέκυψαν τα τελικά ευρήματα από τα πρωτογενή δεδομένα (Nowell et al., 2017).

Παράλληλα, η μέθοδος θεωρείται ιδιαίτερα πρόσφορη για την ανάλυση υλικού που προέρχεται από ημι-δομημένες συνεντεύξεις, καθώς προσφέρει το απαραίτητο αναλυτικό πλαίσιο για τη διαχείριση και οργάνωση μεγάλου όγκου ποιοτικών δεδομένων. Με τον τρόπο αυτό, διευκολύνεται τόσο η ανάδειξη των κοινών θεματικών αξόνων (συγκλίσεις) όσο και η αποτύπωση των ιδιαίτερων, διαφοροποιημένων οπτικών (αποκλίσεις) στις προσωπικές αφηγήσεις των συμμετεχόντων (King, Brooks, & Horrocks, 2010).

Η αναλυτική διαδικασία βασίστηκε κυρίως σε μια επαγωγική προσέγγιση (inductive approach), όπου τα θέματα αναδύθηκαν οργανικά από τα ίδια τα δεδομένα και όχι από προκατασκευασμένα θεωρητικά πλαίσια, ακολουθώντας πιστά τα έξι βασικά στάδια της θεματικής ανάλυσης κατά Braun και Clarke (2006). Η πορεία αυτή ξεκίνησε από την αρχική εξοικείωση με το υλικό μέσω της επανειλημμένης και ενεργού ανάγνωσης των αυτούσιων μεταγραφών και των σημειώσεων πεδίου, για να συνεχιστεί με την παραγωγή των πρώτων περιγραφικών και ερμηνευτικών κωδικών. Στη συνέχεια, οι επιμέρους κώδικες ομαδοποιήθηκαν σε ευρύτερες θεματικές κατηγορίες και υπο-θεματικές, οι οποίες ακολούθως υποβλήθηκαν σε αυστηρή επιθεώρηση και αναθεώρηση ως προς την εσωτερική τους συνοχή και την αντιπροσωπευτικότητά τους σε σχέση με το συνολικό σώμα των δεδομένων.

Η διαδικασία προχώρησε στον ακριβή εννοιολογικό ορισμό και τη σαφή ονοματοδοσία των τελικών θεμάτων, και ολοκληρώθηκε με τη σύνταξη της αναφοράς, όπου τα ευρήματα πλαισιώθηκαν από αντιπροσωπευτικά αυτούσια παραθέματα των ποδοσφαιριστών και διασυνδέθηκαν με τη σχετική βιβλιογραφία. Η μεθοδολογική αυτή πορεία επέτρεψε την εις βάθος, ολιστική και πολυεπίπεδη κατανόηση των βιωματικών εμπειριών των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. Παρείχε ένα στέρεο πλαίσιο για τη διερεύνηση των προκλήσεων, των συναισθηματικών διακυμάνσεων και των στρατηγικών προσαρμογής που συνόδευσαν τη μετάβασή τους στη μετα-αθλητική ζωή.

### 3.6 Ηθικά Ζητήματα

Κατά τη σχεδίαση και τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας τηρήθηκαν απαρέγκλιτα οι θεμελιώδεις αρχές δεοντολογίας και ηθικής που διέπουν την ποιοτική επιστημονική έρευνα, σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες και τη Διακήρυξη του Ελσίνκι. Ιδιαίτερη μέριμνα ελήφθη για την προστασία των δικαιωμάτων των συμμετεχόντων, τη διασφάλιση της ανωνυμίας τους, καθώς και την αυστηρή εμπιστευτικότητα κατά τη διαχείριση των πρωτογενών δεδομένων. Πριν από την έναρξη των συνεντεύξεων, παρέχονταν στους συμμετέχοντες πλήρεις, σαφείς και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τον σκοπό της μελέτης, τη μεθοδολογία συλλογής των δεδομένων, καθώς και τον τρόπο ανάλυσης και αξιοποίησης των ευρημάτων. Η συμμετοχή τους ήταν αμιγώς εθελοντική και επικυρώθηκε μέσω της υπογραφής *Εντύπου Ενημερωμένης Συγκατάθεσης* (Informed Consent Form). Παράλληλα, υπογραμμίστηκε ρητά το δικαίωμα των συμμετεχόντων να αποχωρήσουν από την

ερευνητική διαδικασία ή να ανακαλέσουν τα δεδομένα τους σε οποιοδήποτε στάδιο, χωρίς καμία απολύτως επίπτωση ή ανάγκη αιτιολογίας.

Για την πλήρη προστασία της ταυτότητας των συμμετεχόντων, εφαρμόστηκαν αυστηρές τεχνικές ανωνυμοποίησης. Καμία προσωπική πληροφορία που θα μπορούσε να οδηγήσει σε άμεση ταυτοποίηση δεν συνδέθηκε με τα απομαγνητοφωνημένα κείμενα. Αντ' αυτού, χρησιμοποιήθηκε συστηματική ψευδωνυμοποίηση με την απόδοση κωδικοποιημένων αναγνωριστικών (π.χ. «Συμμετέχων 1», «Συμμετέχων 2»). Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε προσεκτική ανωνυμοποίηση και των δεδομένων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε έμμεση αναγνώριση. Συγκεκριμένα, ονόματα ομάδων, αθλητικοί φορείς, συγκεκριμένες χρονικές περιόδους, γεωγραφικοί προσδιορισμοί και πρόσωπα που αναφέρθηκαν στις αφηγήσεις παραλείφθηκαν ή αντικαταστάθηκαν από γενικότερους όρους. Η διαδικασία αυτή υλοποιήθηκε με ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να διασφαλιστεί η ιδιωτικότητα των αθλητών χωρίς παράλληλα να αλλοιωθεί το εννοιολογικό πλαίσιο, η αυθεντικότητα και το ερευνητικό νόημα των αφηγήσεων.

Όσον αφορά τη διαχείριση και αποθήκευση του ερευνητικού υλικού, ελήφθησαν όλα τα απαραίτητα τεχνικά και οργανωτικά μέτρα για τη διασφάλιση του απορρήτου, σύμφωνα με τον *Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων* (GDPR / Κανονισμός ΕΕ 2016/679). Τα ηχητικά αρχεία των συνεντεύξεων και οι αντίστοιχες αυτούσιες μεταγραφές αποθηκεύτηκαν σε ψηφιακή μορφή με προστασία κωδικού πρόσβασης σε ασφαλές, μη προσβάσιμο σε τρίτους περιβάλλον. Πρόσβαση στο πρωτογενές υλικό είχε αποκλειστικά η ερευνήτρια, ενώ διασφαλίστηκε ότι τα δεδομένα δεν πρόκειται να κοινοποιηθούν, να μεταβιβαστούν ή να χρησιμοποιηθούν για σκοπούς πέραν της παρούσας επιστημονικής μελέτης.

Τέλος, επιδείχθηκε ιδιαίτερη ηθική ευαισθησία και αναστοχαστική ετοιμότητα κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, καθώς η θεματική της αθλητικής αποχώρησης και της επαγγελματικής μετάβασης δύναται να αγγίζει ευαίσθητες προσωπικές ή συναισθηματικά φορτισμένες πτυχές της ζωής των πρώην αθλητών. Ο σχεδιασμός των ερωτήσεων και η στάση της ερευνήτριας διέπονταν από σεβασμό στην προσωπικότητα, την αξιοπρέπεια και τα βιώματα των συμμετεχόντων, εξασφαλίζοντας ένα περιβάλλον ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ουδετερότητας καθ' όλη τη διάρκεια της ερευνητικής αλληλεπίδρασης.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά τα ευρήματα της ερευνητικής διαδικασίας, τα οποία προέκυψαν από τη θεματική ανάλυση των πρωτογενών δεδομένων. Το υλικό της έρευνας συγκροτήθηκε από τις ημι-δομημένες συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν με πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, καθώς και από μία συμπληρωματική συνέντευξη βάθους με εκπρόσωπο αρμόδιου υποστηρικτικού φορέα. Η συγκεκριμένη συμπληρωματική οπτική αξιοποιήθηκε για την τριγωνοποίηση των δεδομένων (data triangulation) και την πληρέστερη κατανόηση των θεσμικών πρωτοβουλιών υποστήριξης. Τα ηχητικά αρχεία μεταγράφηκαν αυτούσια και στη συνέχεια οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων κωδικοποιήθηκαν και οργανώθηκαν σε κεντρικούς θεματικούς άξονες και υπο-θεματικές, βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων και των θεμάτων που αναδύθηκαν οργανικά από τα ίδια τα δεδομένα.

Για τη διασφάλιση της ανωνυμίας και την προστασία των προσωπικών δεδομένων των συμμετεχόντων, χρησιμοποιήθηκε συστηματική ψευδωνυμοποίηση με κωδικοποιημένες αναφορές (π.χ. «Συμμετέχων 1», «Συμμετέχων 2»), ενώ για τον εκπρόσωπο του φορέα υιοθετήθηκε η ιδιότητα «Στέλεχος Υποστήριξης». Παράλληλα, όπου κρίθηκε αναγκαίο για την ερμηνευτική πλαισίωση των βιωμάτων τους, παρατίθενται επιλεγμένα δημογραφικά και αθλητικά στοιχεία, όπως η ηλικία, η θέση στο γήπεδο και η συνολική διάρκεια της επαγγελματικής τους καριέρας. Τα στοιχεία αυτά προσφέρουν το απαραίτητο αναλυτικό πλαίσιο για την πληρέστερη κατανόηση της υποκειμενικής πρόσληψης των εμπειριών τους, χωρίς να διακυβεύεται η ανωνυμία τους.

Η δομή παρουσίασης των ευρημάτων αρθρώνεται γύρω από τις κομβικές φάσεις της αθλητικής διαδρομής και της μετα-αθλητικής προσαρμογής των συμμετεχόντων. Ειδικότερα, η ανάλυση εστιάζει στην εξέλιξη της αθλητικής τους πορείας, στους παράγοντες και τις συνθήκες που καθόρισαν τη λήξη της καριέρας τους, καθώς και στις άμεσες ψυχολογικές, συναισθηματικές και σωματικές επιπτώσεις της μετάβασης. Τέλος, διερευνώνται διεξοδικά οι επαγγελματικές, κοινωνικές και προσωπικές προκλήσεις με τις οποίες ήρθαν αντιμέτωποι οι

αθλητές κατά τη διαδικασία αναδιαμόρφωσης της ταυτότητάς τους και της ενσωμάτωσής τους στη νέα κοινωνικο-οικονομική πραγματικότητα μετά το τέλος της αγωνιστικής τους δραστηριότητας.

#### 4.1 Η Αθλητική Διαδρομή

Οι αφηγήσεις των πρώην ποδοσφαιριστών ανέδειξαν ότι η ενασχόληση με το ποδόσφαιρο ξεκινά ήδη από την παιδική ηλικία και συνδέεται στενά με το οικογενειακό και κοινωνικό τους περιβάλλον. Οι περισσότεροι πρώην ποδοσφαιριστές περιέγραψαν ότι μεγάλωσαν σε περιβάλλον όπου το ποδόσφαιρο αποτελούσε μέρος της καθημερινότητας και της κοινωνικής ζωής.

Ο Συμμετέχων 1 (42 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Ο πατέρας μου ήταν ερασιτέχνης ποδοσφαιριστής ... άρα είχα εικόνες από το γήπεδο από πολύ μικρός.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 4 (53 ετών) περιέγραψε ότι:

*«Μεγάλωσα με το ποδόσφαιρο... παίζαμε στις αλάνες και στο γήπεδο του χωριού.»*

Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων δείχνουν ότι το ποδόσφαιρο δεν αποτελούσε μόνο αθλητική δραστηριότητα, αλλά στοιχείο της προσωπικής και κοινωνικής τους ζωής ήδη από τα πρώτα χρόνια της παιδικής ηλικίας. Η καθημερινότητα, οι κοινωνικές σχέσεις και ο ελεύθερος χρόνος οργανώνονταν γύρω από το γήπεδο, γεγονός που επηρέασε καθοριστικά τη διαμόρφωση της αθλητικής τους ταυτότητας.

Παράλληλα, η αρχική ενασχόληση με το ποδόσφαιρο δεν συνδεόταν πάντοτε με έναν σαφή επαγγελματικό στόχο. Για αρκετούς συμμετέχοντες, το ποδόσφαιρο ξεκίνησε ως ευχάριστη δραστηριότητα και ως μέρος της καθημερινής ζωής.

Ο Συμμετέχων 2 (38 ετών) ανέφερε:

*«Ξεκίνησα από πολύ μικρός... ήθελα να γίνω ποδοσφαιριστής, αλλά αν δεν γινόταν δεν θα πέθαινα κιόλας.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 5 (52 ετών) σημείωσε:

*«Κάποια πράγματα εξελίχθηκαν από μόνα τους... με δουλειά και πειθαρχία.»*

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν την επαγγελματική τους πορεία ως μια σταδιακή διαδικασία, η οποία διαμορφώθηκε μέσα από συνεχή προσπάθεια, προσωπική πειθαρχία αλλά και ευκαιρίες που παρουσιάστηκαν κατά την εφηβική ηλικία. Η μετάβαση στον επαγγελματισμό φαίνεται να αποτέλεσε καθοριστικό σημείο στην αθλητική τους διαδρομή.

Ο Συμμετέχων 3 (52 ετών) ανέφερε:

*«Στα 16,5 υπέγραψα το πρώτο επαγγελματικό συμβόλαιο.»*

Ενώ ο Συμμετέχων 6 (46 ετών) περιέγραψε ότι:

*«Στα 18 έγινα επαγγελματίας όταν πήγα σε ομάδα μεγαλύτερης κατηγορίας.»*

Όσον αφορά τη σημασία της επαγγελματικής καριέρας, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέδειξαν ότι ο επαγγελματισμός δεν περιορίζεται μόνο στην αγωνιστική παρουσία, αλλά επεκτείνεται συνολικά στον τρόπο ζωής. Η καθημερινότητα των ποδοσφαιριστών οργανωνόταν γύρω από απαιτητικές πρακτικές πειθαρχίας, προπόνησης και αυτοελέγχου, οι οποίες επηρέαζαν τόσο την προσωπική όσο και την κοινωνική τους ζωή.

Ο Συμμετέχων 1 (42 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Επαγγελματίας είναι να προσέχεις τη ζωή σου, τη διατροφή σου, τον ύπνο σου... να είσαι αθλητής όλη μέρα.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 2 (38 ετών) υπογράμμισε:

*«Αν αγαπάς κάτι και είσαι συγκεντρωμένος μπορείς να βελτιώνεσαι συνεχώς.»*

Η συγκεκριμένη θεματική αναδεικνύει ότι η αθλητική διαδρομή των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών χαρακτηρίζεται από πρώιμη ενασχόληση με το άθλημα, σταδιακή εξέλιξη και έντονη αφοσίωση. Η πορεία προς τον επαγγελματισμό επηρεάζεται από οικογενειακούς, κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες, ενώ η ιδιότητα του επαγγελματία δεν περιορίζεται στην αγωνιστική δραστηριότητα, αλλά συνδέεται με έναν συνολικό τρόπο ζωής που διαμορφώνει την καθημερινότητα, τις επιλογές και τις κοινωνικές σχέσεις των αθλητών.

## 4.2 Η Λήξη της Καριέρας

Η ανάλυση των συνεντεύξεων έδειξε ότι η λήξη της επαγγελματικής καριέρας στο ποδόσφαιρο αποτελεί μια ιδιαίτερα κρίσιμη και πολυδιάστατη περίοδο στη ζωή των αθλητών. Η χρονική στιγμή της αποχώρησης δεν προκύπτει πάντοτε ως συνειδητή επιλογή, αλλά επηρεάζεται από παράγοντες όπως η ηλικία, οι τραυματισμοί, η σωματική καταπόνηση και οι περιορισμένες επαγγελματικές ευκαιρίες.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι, παρά το γεγονός πως γνώριζαν θεωρητικά ότι η αθλητική καριέρα έχει περιορισμένη διάρκεια, απέφευγαν να σκεφτούν ουσιαστικά τη ζωή μετά το ποδόσφαιρο όσο βρίσκονταν ακόμη στην ενεργό δράση.

Το Στέλεχος Υποστήριξης ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Οι περισσότεροι δυσκολεύονται ακόμα και να μουν στη διαδικασία να το σκεφτούν... θεωρούν ότι έχουν χρόνο και το αναβάλλουν.»*

Η αναβολή της σκέψης γύρω από το τέλος της καριέρας φαίνεται να οδηγεί συχνά σε ελλιπή προετοιμασία για τη μεταβατική περίοδο. Από τις αφηγήσεις τους προκύπτει ότι η αποχώρηση από το επαγγελματικό ποδόσφαιρο βιώνεται συχνά ως μια απότομη αλλαγή, η οποία διαταράσσει τη μέχρι τότε καθημερινότητα και τον τρόπο ζωής τους.

Ο Συμμετέχων 3 (52 ετών) ανέφερε:

*«Ξαφνικά σταματάει αυτό που έκανες κάθε μέρα για τόσα χρόνια και δεν ξέρεις πώς να γεμίσεις την ημέρα σου.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 5 (52 ετών) περιέγραψε:

*«Το πιο δύσκολο ήταν ότι έφυγε η καθημερινή επαφή με την ομάδα και τα αποδυτήρια.»*

Όπως προκύπτει από τις αφηγήσεις των συμμετεχόντων, η λήξη της καριέρας δεν αφορά μόνο την παύση της αγωνιστικής δραστηριότητας, αλλά και την απώλεια μιας οργανωμένης καθημερινότητας, κοινωνικών σχέσεων και συνηθειών που είχαν διαμορφωθεί μέσα από την πολυετή παρουσία τους στον χώρο του ποδοσφαίρου.

Παράλληλα, η μετάβαση αυτή συνδέεται με έντονη ψυχολογική επιβάρυνση. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν συναισθήματα αβεβαιότητας, άγχους και απώλειας, ιδιαίτερα κατά το πρώτο διάστημα μετά το τέλος της καριέρας. Το Στέλεχος Υποστήριξης σημείωσε χαρακτηριστικά ότι:

*«Είναι μια μεγάλη μετάβαση με αρνητικά συναισθήματα.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 2 (38 ετών) ανέφερε:

*«Σου λείπει αυτό που ήσουν τόσα χρόνια... νιώθεις ότι χάνεις ένα κομμάτι του εαυτού σου.»*

Η απώλεια του ρόλου του ποδοσφαιριστή φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι πρώην αθλητές αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τη θέση τους στην καθημερινή ζωή. Η ανάγκη προσαρμογής σε μια νέα πραγματικότητα ενισχύει το αίσθημα αβεβαιότητας σχετικά με το μέλλον και τη νέα επαγγελματική πορεία.

Ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει και ο βαθμός προετοιμασίας πριν από τη λήξη της καριέρας. Οι συμμετέχοντες που είχαν αναπτύξει εναλλακτικά ενδιαφέροντα ή είχαν ξεκινήσει να σχεδιάζουν τη μετέπειτα επαγγελματική τους πορεία εμφανίζονται περισσότερο προετοιμασμένοι για τη μετάβαση.

Ο Συμμετέχων 6 (46 ετών) ανέφερε:

*«Είχα αρχίσει να σκέφτομαι τι θα κάνω μετά και αυτό με βοήθησε αρκετά.»*

Αντίθετα, όσοι είχαν επενδύσει αποκλειστικά στο ποδόσφαιρο περιέγραψαν τη μετάβαση ως πιο δύσκολη και αιφνίδια. Όπως ανέφερε το Στέλεχος Υποστήριξης:

*«Όλοι βιώνουν αρνητικά συναισθήματα... δεν είναι εύκολο για κανέναν.»*

Τα ευρήματα της συγκεκριμένης θεματικής τονίζουν ότι η λήξη της επαγγελματικής καριέρας συνιστά μια σύνθετη διαδικασία που συνδυάζει πρακτικές, κοινωνικές και ψυχολογικές προκλήσεις. Η απώλεια της αθλητικής καθημερινότητας, η αβεβαιότητα για το μέλλον και η έντονη ταύτιση με τον ρόλο του ποδοσφαιριστή καθιστούν τη μετάβαση ιδιαίτερα απαιτητική για πολλούς πρώην επαγγελματίες αθλητές

### 4.3 Οι Ψυχολογικές Επιπτώσεις

Η μετάβαση από την ενεργό αθλητική δράση στη ζωή μετά το ποδόσφαιρο συνοδεύεται από σημαντικές ψυχολογικές δυσκολίες, οι οποίες συνδέονται άμεσα με την έντονη ταύτιση των συμμετεχόντων με τον αθλητικό τους ρόλο. Για τους περισσότερους πρώην ποδοσφαιριστές, το ποδόσφαιρο δεν αποτελούσε μόνο επαγγελματική δραστηριότητα, αλλά τον βασικό άξονα γύρω από τον οποίο οργανωνόταν η καθημερινότητα, οι κοινωνικές σχέσεις και η προσωπική τους ταυτότητα.

Το Στέλεχος Υποστήριξης ανέφερε χαρακτηριστικά ότι:

*«Η αθλητική ταυτότητα είναι πολύ υψηλή και όλα περιβάλλονται γύρω από το άθλημα.»*

Η συγκεκριμένη αναφορά δείχνει ότι η μακροχρόνια ενασχόληση με τον επαγγελματικό αθλητισμό περιορίζει συχνά την ανάπτυξη άλλων κοινωνικών και επαγγελματικών ρόλων. Ως αποτέλεσμα, η λήξη της καριέρας δεν βιώνεται μόνο ως επαγγελματική αλλαγή, αλλά και ως απώλεια ενός σημαντικού μέρους της προσωπικής ταυτότητας.

Η ανάγκη επαναπροσδιορισμού της προσωπικής ταυτότητας διαπιστώθηκε ως ένα από τα κυριότερα ζητήματα της μεταβατικής περιόδου μετά το τέλος της καριέρας. Πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι χρειάστηκε να επανακαθορίσουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους έξω από τον ρόλο του ποδοσφαιριστή. Η απώλεια του ρόλου του ποδοσφαιριστή συνοδεύτηκε από αίσθημα κενού και δυσκολία προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα.

Όπως ανέφερε ο Συμμετέχων 2 (38 ετών):

*«Όταν σταματάς, νιώθεις ότι χάνεις αυτό που ήσουν τόσα χρόνια.»*

Αντίστοιχα, άλλος συμμετέχων περιέγραψε ότι:

*«Δεν ήξερα πώς να βλέπω τον εαυτό μου έξω από το ποδόσφαιρο.»*

(Συμμετέχων 5, 52 ετών)

Οι αφηγήσεις αυτές αναδεικνύουν ότι η αποχώρηση από τον αθλητισμό συνοδεύεται συχνά από κρίση ταυτότητας, καθώς οι πρώην αθλητές καλούνται να διαμορφώσουν νέους προσωπικούς και κοινωνικούς ρόλους εκτός του αθλητικού πλαισίου.

Η διαδικασία της μετάβασης συνοδεύεται επίσης από έντονα συναισθήματα αβεβαιότητας, άγχους και ψυχολογικής πίεσης. Η απομάκρυνση από την καθημερινή ρουτίνα των προπονήσεων, των αγώνων και της ομαδικής ζωής δημιουργεί συχνά αίσθημα αποσταθεροποίησης και εσωτερικής σύγκρουσης.

Το Στέλεχος Υποστήριξης σημείωσε χαρακτηριστικά ότι:

*«Είναι πολύ μικρό το ποσοστό που μπορεί να μπει άμεσα σε νέα ταυτότητα... οι περισσότεροι βιώνουν κρίση ταυτότητας.»*

Παράλληλα, αναφέρθηκε ότι:

*«Υπάρχουν θέματα ψυχικής υγείας... ακόμη και ενεργοί αθλητές κάνουν χρήση ψυχολογικής υποστήριξης.»*

Οι αναφορές αυτές δείχνουν ότι οι ψυχολογικές δυσκολίες δεν εμφανίζονται μόνο μετά τη λήξη της καριέρας, αλλά συχνά αναπτύσσονται ήδη κατά τη διάρκεια της αθλητικής πορείας. Η πίεση της απόδοσης, η αβεβαιότητα για το μέλλον και η έντονη προσκόλληση στον αθλητικό ρόλο φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τον ψυχικό κόσμο των αθλητών.

Ωστόσο, η διαχείριση της μετάβασης διαφοροποιείται μεταξύ των συμμετεχόντων. Οι αθλητές που είχαν αναπτύξει εναλλακτικά ενδιαφέροντα ή είχαν επενδύσει σε άλλους τομείς της ζωής τους εμφανίζονται περισσότερο προσαρμοστικοί στη νέα πραγματικότητα. Αντίθετα, όσοι είχαν αφιερωθεί αποκλειστικά στο ποδόσφαιρο περιέγραψαν μεγαλύτερη δυσκολία στην προσαρμογή και στον επαναπροσδιορισμό της ταυτότητάς τους.

Η ψυχολογική διάσταση της μετάβασης λοιπόν, αποτελεί έναν από τους πιο απαιτητικούς τομείς για τους πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Η έντονη ταύτιση με τον αθλητικό ρόλο, σε συνδυασμό με την έλλειψη προετοιμασίας για τη ζωή μετά τον αθλητισμό, καθιστούν τη διαδικασία προσαρμογής ιδιαίτερα δύσκολη και ψυχολογικά επιβαρυντική.

#### **4.4 Σωματικές Συνέπειες και Φροντίδα Σώματος**

Η ανάλυση των συνεντεύξεων φανέρωσε ότι το σώμα κατέχει κεντρική θέση στην εμπειρία των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, καθώς αποτελεί το βασικό μέσο επαγγελματικής δραστηριότητας και απόδοσης. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι κατά τη διάρκεια της καριέρας τους η καθημερινότητα οργανωνόταν γύρω από τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, την προπόνηση, τη διατροφή και τη συνεχή φροντίδα του σώματος. Η σχέση αυτή φαίνεται να ξεπερνά τα όρια της απλής άσκησης και να συνδέεται άμεσα με την επαγγελματική και προσωπική τους ταυτότητα.

Όπως ανέφερε ο Συμμετέχων 3 (52 ετών):

*«Επαγγελματίας σημαίνει να προσέχεις το σώμα σου όλη μέρα, όχι μόνο στην προπόνηση.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 5 (52 ετών) σημείωσε ότι:

*«Το σώμα ήταν ουσιαστικά το εργαλείο της δουλειάς μας.»*

Παράλληλα, καταγράφηκε ότι οι τραυματισμοί αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της επαγγελματικής πορείας των ποδοσφαιριστών. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι η συνεχής σωματική καταπόνηση και οι επαναλαμβανόμενοι τραυματισμοί επηρεάζουν σημαντικά τόσο την αγωνιστική απόδοση όσο και τη διάρκεια της καριέρας τους.

Ο Συμμετέχων 2 (38 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Το σώμα κάποια στιγμή αρχίζει να μην αντέχει όπως πριν.»*

Ενώ άλλος συμμετέχων σημείωσε ότι:

*«Οι τραυματισμοί σε φθείρουν όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχολογικά.»*

(Συμμετέχων 4, 35 ετών)

Οι αφηγήσεις αυτές τονίζουν ότι οι τραυματισμοί δεν βιώνονται μόνο ως προσωρινό πρόβλημα υγείας, αλλά συχνά ως παράγοντας που επιταχύνει τη λήξη της καριέρας και επηρεάζει τη συνολική ποιότητα ζωής των αθλητών.

Μετά το τέλος της καριέρας, η σχέση με το σώμα φαίνεται να μεταβάλλεται σημαντικά. Η παύση της καθημερινής προπόνησης και της αυστηρής αθλητικής ρουτίνας οδηγεί σε αλλαγές στη φυσική κατάσταση, αλλά και στην εξωτερική εικόνα των πρώην αθλητών. Ορισμένοι συμμετέχοντες περιέγραψαν δυσκολία στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης που είχαν ως ενεργοί ποδοσφαιριστές, ενώ αναφέρθηκαν και αλλαγές όπως αύξηση βάρους ή μείωση της μυϊκής μάζας.

Όπως ανέφερε ο Συμμετέχων 1 (42 ετών):

*«Όταν σταματάς, το σώμα αλλάζει πολύ πιο γρήγορα απ' όσο περιμένεις.»*

Η αλλαγή αυτή φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο τη σωματική κατάσταση αλλά και την ψυχολογία των πρώην αθλητών, καθώς η εικόνα του σώματος ήταν για πολλά χρόνια συνδεδεμένη με την επαγγελματική τους ταυτότητα και την αθλητική τους ζωή.

Παράλληλα, αναδείχθηκε ότι μετά το τέλος της καριέρας η φροντίδα του σώματος παύει να αποτελεί υποχρέωση και μετατρέπεται περισσότερο σε προσωπική επιλογή. Αρκετοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι συνεχίζουν να ασκούνται για λόγους υγείας και ευεξίας, ενώ άλλοι δυσκολεύονται να διατηρήσουν την ίδια πειθαρχία χωρίς το οργανωμένο πλαίσιο του επαγγελματικού αθλητισμού.

Ο Συμμετέχων 6 (46 ετών) σημείωσε χαρακτηριστικά:

*«Όταν σταματάει το πρόγραμμα της ομάδας, όλα εξαρτώνται πλέον από σένα.»*

Επιπλέον, οι μακροχρόνιες συνέπειες των τραυματισμών εξακολουθούν να επηρεάζουν την καθημερινότητα αρκετών πρώην ποδοσφαιριστών. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν χρόνιους πόνους, κινητικούς περιορισμούς και σωματικές ενοχλήσεις που παραμένουν ακόμη και χρόνια μετά την αποχώρησή τους από την ενεργό δράση.

Η σχέση των πρώην ποδοσφαιριστών με το σώμα λοιπόν, μετασχηματίζεται σημαντικά μετά τη λήξη της καριέρας. Το σώμα, το οποίο κατά τη διάρκεια της αθλητικής πορείας λειτουργούσε ως βασικό «εργαλείο εργασίας» και επαγγελματικό κεφάλαιο, μετά το τέλος της καριέρας παύει να συνδέεται με την αγωνιστική απόδοση και συχνά γίνεται πεδίο σωματικών περιορισμών και νέων προκλήσεων στην καθημερινή ζωή.

#### 4.5 Οικονομική και Επαγγελματική Πορεία

Ένα από τα βασικά ζητήματα που τονίστηκαν είναι η επαγγελματική και οικονομική μετάβαση μετά το τέλος της ποδοσφαιρικής καριέρας. Η πολυετής αφοσίωση στον αθλητισμό φαίνεται να περιορίζει σε αρκετές περιπτώσεις την ανάπτυξη άλλων επαγγελματικών δεξιοτήτων ή ενδιαφερόντων, γεγονός που δυσκολεύει την προσαρμογή μετά το τέλος της καριέρας.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι η αναζήτηση νέας επαγγελματικής κατεύθυνσης πραγματοποιείται σταδιακά και συνοδεύεται από αβεβαιότητα και δοκιμές. Σε αρκετές περιπτώσεις, οι πρώην ποδοσφαιριστές παραμένουν σε επαγγέλματα που σχετίζονται με τον αθλητισμό, όπως η προπονητική ή η ενασχόληση με ακαδημίες, ενώ άλλοι επιχειρούν να στραφούν σε διαφορετικούς επαγγελματικούς τομείς.

Ο Συμμετέχων 4 (53 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Όταν τελειώνει το ποδόσφαιρο, πρέπει ουσιαστικά να ξεκινήσεις από την αρχή.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 2 (39 ετών) σημείωσε ότι:

*«Δεν είναι εύκολο να βρεις τι θέλεις να κάνεις μετά, γιατί όλη σου η ζωή ήταν το ποδόσφαιρο.»*

Οι αφηγήσεις αυτές δείχνουν ότι η επαγγελματική μετάβαση δεν αφορά μόνο την εύρεση εργασίας, αλλά και τη διαδικασία επαναπροσδιορισμού του ατόμου εκτός του αθλητικού πλαισίου.

Όπως, διαπιστώθηκε ότι η οικονομική διάσταση αποτελεί σημαντική πρόκληση για αρκετούς πρώην ποδοσφαιριστές. Παρότι το επαγγελματικό ποδόσφαιρο μπορεί να προσφέρει οικονομικές απολαβές, αυτές δεν διασφαλίζουν απαραίτητα μακροχρόνια οικονομική σταθερότητα. Από τις συνεντεύξεις προέκυψε ότι αρκετοί αθλητές, κατά τη διάρκεια της ενεργού καριέρας τους, δεν έδιναν ιδιαίτερη έμφαση στον οικονομικό σχεδιασμό ή στην προετοιμασία για τη ζωή μετά το ποδόσφαιρο, καθώς η προσοχή τους ήταν επικεντρωμένη

στις αγωνιστικές τους υποχρεώσεις και στη διατήρηση της αθλητικής τους πορείας. Ως αποτέλεσμα, η μετάβαση στη μετα-αθλητική ζωή συνοδεύτηκε σε ορισμένες περιπτώσεις από οικονομική αβεβαιότητα και δυσκολίες προσαρμογής. Οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι η οικονομική διαχείριση και ο έγκαιρος σχεδιασμός κατά τη διάρκεια της καριέρας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο για την ομαλή μετάβαση μετά την αποχώρηση από την ενεργό δράση.

Το Στέλεχος Υποστήριξης ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Πολλοί αθλητές δεν είναι προετοιμασμένοι οικονομικά για τη ζωή μετά το ποδόσφαιρο.»*

Επίσης, επισημάνθηκε ότι η έλλειψη γνώσεων σχετικά με την οικονομική διαχείριση και τον επαγγελματικό σχεδιασμό εντείνει την αβεβαιότητα της μετάβασης. Αρκετοί πρώην ποδοσφαιριστές φαίνεται να μην διαθέτουν επαρκή καθοδήγηση ή ενημέρωση σχετικά με τις επαγγελματικές επιλογές που έχουν μετά τη λήξη της καριέρας τους.

Από τα δεδομένα προκύπτει ότι οι αθλητές που είχαν επενδύσει στην εκπαίδευση, στην επαγγελματική κατάρτιση ή στην ανάπτυξη δεξιοτήτων πέρα από το ποδόσφαιρο εμφανίζονται περισσότερο προετοιμασμένοι για την επόμενη φάση της ζωής τους.

Ο Συμμετέχων 6 (46 ετών) σημείωσε χαρακτηριστικά:

*«Το ότι είχα ασχοληθεί και με άλλους τομείς με βοήθησε να προσαρμοστώ πιο εύκολα.»*

Η ύπαρξη εναλλακτικών επαγγελματικών επιλογών και η έγκαιρη προετοιμασία φαίνεται να λειτουργούν προστατευτικά, μειώνοντας την αβεβαιότητα και διευκολύνοντας τη διαδικασία προσαρμογής μετά το τέλος της καριέρας.

Συνολικά η επαγγελματική και οικονομική μετάβαση μετά τον αθλητισμό αποτελεί μια σύνθετη διαδικασία, η οποία επηρεάζεται τόσο από την προηγούμενη προετοιμασία όσο και από την ύπαρξη υποστηρικτικών δομών. Η έλλειψη σχεδιασμού και καθοδήγησης δυσκολεύει σημαντικά την προσαρμογή, ενώ η ανάπτυξη δεξιοτήτων και η οικονομική οργάνωση φαίνεται να διευκολύνουν τη μετάβαση στη νέα επαγγελματική και κοινωνική πραγματικότητα.

#### **4.6 Κοινωνική υποστήριξη**

Η ανάλυση των συνεντεύξεων ανέδειξε ότι η κοινωνική υποστήριξη διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία μετάβασης των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών μετά το τέλος της καριέρας τους. Το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον φαίνεται να αποτελεί βασική πηγή στήριξης, ιδιαίτερα κατά την περίοδο προσαρμογής στη νέα καθημερινότητα.

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες αναφέρθηκαν στη σημασία της οικογένειας ως βασικού παράγοντα συναισθηματικής σταθερότητας.

Ο Συμμετέχων 2 (38 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Η οικογένεια είναι αυτή που σε κρατάει όταν τελειώσουν όλα.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 5 (52 ετών) σημείωσε ότι:

*«Χωρίς τη στήριξη της γυναίκας μου θα ήταν πολύ πιο δύσκολη η προσαρμογή.»*

Οι αναφορές αυτές δείχνουν ότι η ύπαρξη υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος συμβάλλει σημαντικά στη διαχείριση της αβεβαιότητας και των δυσκολιών που συνοδεύουν τη μετάβαση μετά τον αθλητισμό.

Την ίδια στιγμή, σημαντικός φαίνεται να είναι και ο ρόλος των φιλικών σχέσεων, ιδιαίτερα με άτομα που προέρχονται από τον χώρο του ποδοσφαίρου. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι οι άνθρωποι που έχουν βιώσει παρόμοιες εμπειρίες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις δυσκολίες της αποχώρησης από τον αθλητισμό.

Ο Συμμετέχων 3 (52 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Μόνο κάποιος που έχει περάσει το ίδιο μπορεί να καταλάβει πραγματικά τι νιώθεις όταν σταματήσεις το ποδόσφαιρο.»*

Ωστόσο, αρκετοί πρώην ποδοσφαιριστές περιέγραψαν ότι μετά τη λήξη της καριέρας μειώνεται σημαντικά η καθημερινή επαφή με συμπαίκτες και ανθρώπους του αθλητικού χώρου. Η απομάκρυνση από τα αποδυτήρια και την καθημερινή παρουσία στην ομάδα φαίνεται να δημιουργεί αίσθημα απομόνωσης και απώλειας της συλλογικότητας που χαρακτήριζε την αθλητική τους ζωή.

Όπως ανέφερε ο Συμμετέχων 1 (37 ετών):

*«Ξαφνικά σταματάς να βλέπεις ανθρώπους που έβλεπες κάθε μέρα για χρόνια.»*

Τα ευρήματα αυτά δείχνουν ότι η κοινωνική διάσταση της αθλητικής ζωής επηρεάζει σημαντικά την εμπειρία της μετάβασης, καθώς η απώλεια του καθημερινού κοινωνικού περιβάλλοντος ενισχύει σε αρκετές περιπτώσεις το αίσθημα κενού και απομάκρυνσης.

Σε επίπεδο θεσμικής υποστήριξης, οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν ότι υπάρχουν ορισμένες πρωτοβουλίες και φορείς που επιχειρούν να βοηθήσουν τους ποδοσφαιριστές κατά τη μεταβατική περίοδο. Ωστόσο, αρκετοί ανέφεραν ότι οι δυνατότητες αυτές δεν είναι πάντα επαρκώς γνωστές ή αξιοποιημένες.

Το Στέλεχος Υποστήριξης ανέφερε χαρακτηριστικά ότι :

*«Αρκετοί ποδοσφαιριστές δεν γνωρίζουν τι δυνατότητες έχουν ή ζητούν βοήθεια όταν πλέον έχουν εμφανιστεί δυσκολίες.»*

Ενώ οι συμμετέχοντες τόνισαν την ανάγκη ύπαρξης πιο οργανωμένης και συστηματικής υποστήριξης, ιδιαίτερα σε θέματα επαγγελματικού προσανατολισμού και ψυχολογικής υποστήριξης.

Ο Συμμετέχων 4 (53 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Οι περισσότεροι δεν ξέρουν τι να κάνουν όταν τελειώσει το ποδόσφαιρο.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 6 (46 ετών) υπογράμμισε ότι:

*«Θα έπρεπε να υπάρχει καλύτερη προετοιμασία όσο ακόμα παίζεις.»*

Η κοινωνική και θεσμική υποστήριξη υπογραμμίστηκε ως σημαντικός παράγοντας για την ομαλή προσαρμογή μετά το τέλος της καριέρας. Η οικογένεια και οι στενές κοινωνικές σχέσεις λειτουργούν ως βασικοί μηχανισμοί στήριξης, ενώ η ενίσχυση των θεσμικών δομών υποστήριξης φαίνεται ότι θα μπορούσε να διευκολύνει σημαντικά τη μετάβαση των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών στη νέα φάση της ζωής τους.

#### 4.7 Η Ταυτότητα και το Μέλλον

Η ολοκλήρωση της επαγγελματικής καριέρας συνοδεύεται από την ανάγκη επαναπροσδιορισμού της ταυτότητας και διαμόρφωσης νέων στόχων για το μέλλον. Για τους περισσότερους συμμετέχοντες, η ιδιότητα του ποδοσφαιριστή αποτελούσε για πολλά χρόνια βασικό στοιχείο αυτοπροσδιορισμού, γεγονός που επηρέαζε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους μετά την αποχώρηση από την ενεργό δράση.

Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν ότι η απομάκρυνση από το ποδόσφαιρο δημιουργεί την ανάγκη αναζήτησης νέων ρόλων και νέας καθημερινότητας. Ο Συμμετέχων 2 (38 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Μετά το ποδόσφαιρο πρέπει να μάθεις ξανά ποιος είσαι έξω από αυτό.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 5 (52 ετών) σημείωσε ότι:

*«Στην αρχή νιώθεις ότι χάνεις ένα κομμάτι της ζωής σου, αλλά σιγά σιγά αρχίζεις να βλέπεις διαφορετικά τον εαυτό σου.»*

Οι αφηγήσεις αυτές δείχνουν ότι η μετάβαση μετά τον αθλητισμό δεν αφορά μόνο την επαγγελματική αλλαγή, αλλά και μια σταδιακή διαδικασία αναδιαμόρφωσης της προσωπικής ταυτότητας. Οι πρώην αθλητές φαίνεται να προσπαθούν να αποδεσμευτούν από την αποκλειστική ταύτιση με τον αθλητικό ρόλο και να διαμορφώσουν μια πιο πολυδιάστατη εικόνα του εαυτού τους.

Φάνηκε λοιπόν, ότι η διαδικασία αυτή συνοδεύεται από έντονο αναστοχασμό σχετικά με την προηγούμενη πορεία τους. Οι συμμετέχοντες αξιολογούν την αθλητική τους διαδρομή, αναγνωρίζουν τις εμπειρίες που απέκτησαν και επαναπροσδιορίζουν τις προτεραιότητές τους.

Ο Συμμετέχων 3 (52 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Το ποδόσφαιρο μου έμαθε πειθαρχία και υπομονή... πράγματα που με βοηθούν ακόμα και σήμερα.»*

Αντίστοιχα, ο Συμμετέχων 6 (46 ετών) σημείωσε ότι:

*«Μέσα από τον αθλητισμό έμαθα να διαχειρίζομαι δύσκολες καταστάσεις και αυτό με βοήθησε και μετά.»*

Έτσι λοιπόν, παρά τις δυσκολίες της μετάβασης, αρκετοί πρώην ποδοσφαιριστές αναγνωρίζουν ότι η εμπειρία του επαγγελματικού αθλητισμού συνέβαλε στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων που αξιοποιούνται και στη μετέπειτα ζωή τους.

Ωστόσο, η διαμόρφωση νέας ταυτότητας φαίνεται να αποτελεί μια σταδιακή και απαιτητική διαδικασία. Το Στέλεχος Υποστήριξης ανέφερε χαρακτηριστικά ότι:

*«Είναι πολύ μικρό το ποσοστό που μπορεί να προσαρμοστεί άμεσα.»*

Η αβεβαιότητα σχετικά με το μέλλον, σε συνδυασμό με την ανάγκη λήψης σημαντικών επαγγελματικών και προσωπικών αποφάσεων, ενισχύει σε αρκετές περιπτώσεις τη δυσκολία της προσαρμογής.

Αρκετοί συμμετέχοντες όμως εμφανίστηκαν αισιόδοξοι για το μέλλον, ιδιαίτερα όταν είχαν θέσει νέους στόχους ή είχαν αναπτύξει εναλλακτικές επαγγελματικές δραστηριότητες.

Ο Συμμετέχων 1 (42 ετών) ανέφερε χαρακτηριστικά:

*«Όταν αρχίζεις να βάζεις νέους στόχους, νιώθεις ότι προχωράς ξανά μπροστά.»*

Όλα αυτά δείχνουν ότι η ύπαρξη σχεδίου και η ενεργή αναζήτηση νέων προοπτικών ενισχύουν το αίσθημα ελέγχου και συμβάλλουν θετικά στη διαδικασία μετάβασης.

Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδεικνύουν ότι η αναδιαμόρφωση της ταυτότητας και ο σχεδιασμός του μέλλοντος αποτελούν βασικές προκλήσεις μετά το τέλος της επαγγελματικής ποδοσφαιρικής καριέρας. Η διαδικασία αυτή απαιτεί χρόνο και προσαρμογή, ενώ η ύπαρξη νέων στόχων και υποστηρικτικών παραγόντων φαίνεται να διευκολύνει σημαντικά τη μετάβαση στη νέα φάση της ζωής τους.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

#### 5.1 Ερμηνεία των Ευρημάτων

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης αναδεικνύουν ότι η μετάβαση των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών στη μετα-αθλητική ζωή αποτελεί μια εξαιρετικά σύνθετη, πολυδιάστατη και δυναμική διαδικασία, η οποία επιφέρει δομικές ανατροπές στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική τους σφαίρα. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν ότι η αποχώρηση από τον υψηλό αθλητισμό δεν συνιστά ένα μεμονωμένο συμβάν λήξης της αγωνιστικής δραστηριότητας, αλλά μια παρατεταμένη διαδικασία ψυχοκοινωνικής προσαρμογής, η οποία προϋποθέτει τον ριζικό επαναπροσδιορισμό της καθημερινότητας, των ρόλων και, κυρίως, της συγκρότησης της ταυτότητας του ατόμου. Η διαπίστωση αυτή ευθυγραμμίζεται πλήρως με τα σύγχρονα θεωρητικά μοντέλα της διεθνούς βιβλιογραφίας για τις αθλητικές μεταβάσεις, τα οποία προσεγγίζουν την αποχώρηση ως μια ολιστική διαδικασία αναδιαμόρφωσης του ατόμου (Stambulova, 2021).

Η βιωματική αυτή πορεία δεν προσλαμβάνει ομοιόμορφο χαρακτήρα για το σύνολο των πρώην αθλητών, καθώς η επιτυχία ή οι δυσκολίες της προσαρμογής διαμεσολαβούνται από ένα πλέγμα ατομικών, κοινωνικο-οικονομικών και αθλητικών μεταβλητών. Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων φανερώνουν ότι η ποιότητα της μετάβασης κυμαίνεται σε ένα ευρύ φάσμα, από τη δημιουργική προσαρμογή έως τη συναισθηματική κρίση, και εξαρτάται άμεσα από τον βαθμό ετοιμότητας, την προνοητικότητα και τις επιλογές που προηγήθηκαν κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους σταδιοδρομίας (όπως η εκπαιδευτική θωράκιση και ο σχεδιασμός διπλής σταδιοδρομίας / dual career), καθώς και από τον βαθμό στον οποίο η αποχώρηση υπήρξε εθελούσια ή βίαιη.

Στις ενότητες που ακολουθούν, επιχειρείται η διεξοδική ερμηνευτική διασύνδεση των ευρημάτων με τα υπάρχοντα θεωρητικά σχήματα. Ειδικότερα, εξετάζονται οι κομβικές διαστάσεις της μεταβατικής εμπειρίας: η αποδόμηση και ο επαναπροσδιορισμός της αθλητικής ταυτότητας, η επαναδιαπραγμάτευση της σχέσης με το σώμα και τη σωματική εικόνα, ο μετασχηματισμός του κοινωνικού δικτύου, καθώς και ο καθοριστικός ρόλος των θεσμικών και

άτυπων υποστηρικτικών δομών στην ομαλή ενσωμάτωση των πρώην ποδοσφαιριστών στη νέα κοινωνικο-επαγγελματική πραγματικότητα.

## **5.2 Κρίσιμα Ζητήματα Μετάβασης**

Η αποχώρηση από την ενεργό αγωνιστική δράση και η είσοδος στη μετα-αθλητική ζωή συνοδεύεται από μια συστοιχία κρίσιμων προκλήσεων, οι οποίες ανασχηματίζουν οριστικά την καθημερινή πραγματικότητα των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι η μετάβαση αυτή υπερβαίνει τη στενή έννοια της τυπικής συνταξιοδότησης ή της απλής αλλαγής επαγγελματικού πεδίου. Συνιστά, αντίθετα, έναν υπαρξιακό και δομικό μετασχηματισμό που διατρέχει οριζόντια την υποκειμενική συγκρότηση της ταυτότητας, τη σωματική εμπειρία, την επαγγελματική αποκατάσταση και, εν γένει, τον συνολικό τρόπο ύπαρξης και κοινωνικής ένταξης του ατόμου.

Στο επίκεντρο αυτής της μεταβατικής περιόδου αναδύονται κομβικά ζητήματα, όπως η υπερ-ταύτιση με τον αποκλειστικά αθλητικό ρόλο, η βίαιη αναδιαπραγμάτευση της σχέσης του ατόμου με το σώμα του, μέσω της απώλειας της εντατικής άσκησης και της διαχείρισης χρόνιων τραυματισμών, καθώς και η πιεστική ανάγκη για επαγγελματικό επαναπροσανατολισμό. Ωστόσο, οι προκλήσεις αυτές δεν προσλαμβάνουν έναν ενιαίο ή αναπόδραστο χαρακτήρα για το σύνολο των πρώην αθλητών. Η ποιότητα και η ταχύτητα της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής διαφοροποιούνται σημαντικά, καθώς διαμεσολαβούνται καθοριστικά από τον βαθμό προνοητικότητας και έγκαιρης προετοιμασίας για τη μετα-αθλητική ζωή, τη διαθεσιμότητα ισχυρών υποστηρικτικών δικτύων (οικογενειακών, κοινωνικών και θεσμικών), καθώς και την έγκαιρη ανάπτυξη παράλληλων ρόλων, ενδιαφερόντων και μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων.

Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα ενότητα επιδιώκει την εις βάθος ερμηνευτική αποτίμηση των κρίσιμων ζητημάτων που αναδύθηκαν μέσα από τις βιοματικές αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Η ανάλυση διασυνδέει συστηματικά τα πρωτογενή εμπειρικά δεδομένα με τα υφιστάμενα θεωρητικά μοντέλα και τα σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας, φωτίζοντας τις αλληλεπιδράσεις, τους παράγοντες διακινδύνευσης και τους μηχανισμούς προστασίας που διαμορφώνουν την εμπειρία της αθλητικής μετάβασης.

### **5.2.1 Αθλητική Ταυτότητα και Αναδιαμόρφωση της Αυτοαντίληψης**

Η αναδιαμόρφωση της ταυτότητας αναδείχθηκε ως ένας από τους πλέον καθοριστικούς και ψυχολογικά απαιτητικούς άξονες της μετα-αθλητικής προσαρμογής των πρώην

επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. Τα εμπειρικά δεδομένα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι η αποκλειστική και έντονη ταύτιση των αθλητών με τον αγωνιστικό τους ρόλο δυσχεραίνει σημαντικά τη μετάβαση στη νέα πραγματικότητα. Για την πλειονότητα των συμμετεχόντων, η ιδιότητα του επαγγελματία ποδοσφαιριστή δεν συνιστούσε απλώς ένα βιοποριστικό επάγγελμα, αλλά αποτελούσε τον πυρήνα της αυτοαντίληψης, της καθημερινής τους ρουτίνας και της κοινωνικής τους υπόστασης.

Τα ευρήματα αυτά ερμηνεύονται με βάση την έννοια της «αθλητικής ταυτότητας» (athletic identity), δηλαδή τον βαθμό στον οποίο ένα άτομο αυτοπροσδιορίζεται μέσα από τον αθλητικό του ρόλο. Όταν η ταυτότητα αυτή διαμορφώνεται ως μονοδιάστατη, κατάσταση που στη βιβλιογραφία περιγράφεται ως πρόκληση αποκλειστικής ταύτισης ή «πρώιμου εγκλωβισμού της ταυτότητας», η αποχώρηση από τον αθλητισμό βιώνεται ως υπαρξιακή ανατροπή, καθιστώντας τη μετάβαση ιδιαίτερα απαιτητική και συναισθηματικά επιβαρυντική (Park et al., 2013). Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων επιβεβαιώνουν πλήρως αυτό το θεωρητικό πλαίσιο, καθώς πολλοί εξ αυτών περιέγραψαν μια πρωτόγνωρη αδυναμία να νοηματοδοτήσουν τον εαυτό τους εκτός των ορίων του ποδοσφαιρικού γηπέδου.

Παράλληλα, η αποχώρηση από τον επαγγελματικό αθλητισμό συνεπάγεται μια βίαιη αποσύνδεση από έναν κοινωνικό ρόλο που παρείχε υψηλό κύρος, δομή και εξωτερική επιβεβαίωση για πολλά έτη. Η διαδικασία αυτή υπερβαίνει την τυπική αλλαγή επαγγελματικής κατεύθυνσης, καθώς απαιτεί τη βαθιά αναδιάρθρωση της προσωπικής και κοινωνικής υπόστασης των αθλητών. Η οριστική απώλεια του αθλητικού ρόλου συνοδεύεται συχνά από αισθήματα απώλειας σκοπού, βιωματικού κενού και κοινωνικού αποπροσανατολισμού, ευρήματα που συνάδουν απόλυτα με τις επισημάνσεις των Cosh et al. (2012) σχετικά με την ψυχοκοινωνική ευαλωτότητα που προκαλεί η έξοδος από τον υψηλό αθλητισμό.

Στο πλαίσιο των σύγχρονων θεωρητικών προσεγγίσεων, η μετα-αθλητική μετάβαση νοείται ως μια δυναμική και εξελικτική διαδικασία ανασύνθεσης της ταυτότητας. Σύμφωνα με την προσέγγιση της κοινωνικής ταυτότητας (Social Identity Approach), οι πρώην αθλητές καλούνται να διαχειριστούν την απώλεια της αθλητικής τους ιδιότητας μέσω της σταδιακής ανάπτυξης νέων κοινωνικών ρόλων και εναλλακτικών μορφών αυτοπροσδιορισμού (Haslam et al., 2024). Στην παρούσα έρευνα, η θεωρητική αυτή παραδοχή επιβεβαιώθηκε καθαρά: οι συμμετέχοντες που είχαν φροντίσει να καλλιεργήσουν παράλληλα ενδιαφέροντα, εκπαιδευτικές επιδιώξεις ή επιχειρηματικές δραστηριότητες εκτός ποδοσφαίρου επέδειξαν υψηλότερα επίπεδα προσαρμοστικότητας και ψυχικής ανθεκτικότητας.

Επιπρόσθετα, ο χρόνος και ο βαθμός προετοιμασίας για τη μετάβαση λειτούργησαν ως καταλυτικοί παράγοντες διαφοροποίησης της βιωματικής εμπειρίας. Οι ποδοσφαιριστές που είχαν υιοθετήσει μια προνοητική στάση, σχεδιάζοντας τη μετα-αθλητική τους πορεία πριν από την οριστική διακοπή της καριέρας τους, διατήρησαν αυξημένη αίσθηση προσωπικού ελέγχου (perceived control) και εμφάνισαν ηπιότερες δυσκολίες προσαρμογής. Το εύρημα αυτό ενισχύει τη βιβλιογραφική παραδοχή ότι η έγκαιρη καλλιέργεια μιας «πολλαπλής ταυτότητας» (plural identity) δρά ως ισχυρός προστατευτικός μηχανισμός απέναντι στους κραδασμούς της αθλητικής αποχώρησης (Fleischman et al., 2024).

Συνοψίζοντας, η αναδιαμόρφωση της ταυτότητας συνιστά έναν από τους κρίσιμότερους πυλώνες της μετα-αθλητικής προσαρμογής. Η αποδέσμευση από την αποκλειστική αθλητική ταύτιση και η σταδιακή ανασύνθεση της αυτοαντίληψης των πρώην ποδοσφαιριστών αποτελούν μια σύνθετη εσωτερική διεργασία, η οποία εξαρτάται άμεσα από τον προνοητικό σχεδιασμό, την ύπαρξη υποστηρικτικών κοινωνικών δικτύων και την έγκαιρη ανάπτυξη νέων, ισότιμων προσωπικών και επαγγελματικών ρόλων.

### ***5.2.2 Σωματικό Κεφάλαιο και Μετα-Αθλητική Εικόνα Εαυτού***

Η σωματική διάσταση της αθλητικής μετάβασης αποτελεί έναν από τους πλέον κομβικούς άξονες στη διαδικασία προσαρμογής των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών στη μετα-αθλητική πραγματικότητα. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας καταδεικνύουν ότι κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους σταδιοδρομίας, το σώμα νοηματοδοτείται ως το πρωταρχικό «εργαλείο εργασίας», το οποίο απαιτεί συνεχή έλεγχο, αυστηρή πειθαρχία, επιτήρηση και συστηματική φροντίδα. Η καθημερινότητα των αθλητών συγκροτείται εξολοκλήρου γύρω από τις απαιτήσεις της προπόνησης, της αυστηρής διατροφής, της αποκατάστασης και της βέλτιστης διατήρησης της φυσικής κατάστασης, καθιστώντας τη σωματική λειτουργικότητα και απόδοση τον απόλυτο ρυθμιστή της επαγγελματικής τους επιβίωσης και εξέλιξης.

Η προσέγγιση αυτή ερμηνεύεται επαρκώς μέσω της θεωρητικής έννοιας του «σωματικού κεφαλαίου» του Bourdieu (1984), σύμφωνα με την οποία το σώμα αποτελεί μια μορφή ενσώματου κεφαλαίου, στην οποία το άτομο επενδύει χρόνο, κόπο, στερήσεις και πειθαρχία με σκοπό την επαγγελματική και κοινωνική του κεφαλαιοποίηση. Στην περίπτωση των επαγγελματιών ποδοσφαιριστών, η διατήρηση της υψηλής αθλητικής απόδοσης και της σωματικής ευρωστίας μεταφράζεται άμεσα σε οικονομικό, συμβολικό και επαγγελματικό κεφάλαιο εντός του αθλητικού πεδίου. Συνεπώς, τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν ότι

το αθλητικό σώμα δεν λειτουργεί απλώς ως βιολογικός φορέας εκτέλεσης κινήσεων, αλλά συνιστά τον θεμέλιο λίθο της επαγγελματικής και κοινωνικής ταυτότητας του αθλητή.

Η οριστική διακοπή της αγωνιστικής δραστηριότητας σηματοδοτεί μια δομική μεταβολή στη σχέση των πρώην ποδοσφαιριστών με το σώμα τους. Η αιφνίδια απόσυρση από το αυστηρά δομημένο πρόγραμμα της καθημερινής προπόνησης και των σωματικών πρακτικών πειθαρχίας αποδιοργανώνει τον συνήθη τρόπο ζωής τους. Η παύση της συστηματικής άσκησης υψηλής έντασης, οι αναπόφευκτες αλλαγές στη μυϊκή μάζα και τη φυσική κατάσταση, καθώς και η σταδιακή απώλεια του «αθλητικού σωματότυπου» συνεπάγονται όχι μόνο φυσιολογικές μεταβολές, αλλά και έντονο ψυχολογικό αντίκτυπο, συνοδευόμενο συχνά από αισθήματα απώλειας ελέγχου επί του σώματος.

Επιπρόσθετα, η μετα-αθλητική ποιότητα ζωής επηρεάζεται καθοριστικά από τις μακροχρόνιες σωματικές συνέπειες των τραυματισμών και της συσσωρευμένης καταπόνησης. Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν ότι οι χρόνιοι πόνοι, οι αρθρικές φθορές και οι λειτουργικοί περιορισμοί συνεχίζουν να ταλανίζουν την καθημερινότητά τους πολύ μετά την απόσυρση από τους αγωνιστικούς χώρους. Τα εμπειρικά αυτά δεδομένα ευθυγραμμίζονται με τη διεθνή βιβλιογραφία, η οποία τεκμηριώνει ότι οι επαναλαμβανόμενοι τραυματισμοί και η ακραία σωματική καταπόνηση του πρωταθλητισμού αφήνουν ανεξίτηλο αποτύπωμα στη μακροπρόθεσμη σωματική και ψυχική ευεξία των πρώην αθλητών (Park et al., 2013).

Παράλληλα, η σωματική φροντίδα στη μετα-αθλητική φάση μετασχηματίζεται από εξωτερικά επιβαλλόμενη επαγγελματική υποχρέωση σε υποκειμενική προσωπική επιλογή. Στην παρούσα έρευνα διαπιστώθηκε μια σαφής διαφοροποίηση: ορισμένοι πρώην ποδοσφαιριστές διατήρησαν πρακτικές αυτοφροντίδας και ήπιας άσκησης προσανατολισμένες στην υγεία και τη μακροζωία, ενώ άλλοι εμφάνισαν δυσκολία διατήρησης της σωματικής πειθαρχίας, οδηγούμενοι στην πλήρη αποχή. Η διαφοροποίηση αυτή συνδέεται στενά με τη γενικότερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή του ατόμου, καθώς η απόκλιση από το ιδεατό αθλητικό πρότυπο σώματος πυροδοτεί συχνά κρίσεις σωματικής εικόνας και αυτοαντίληψης, απαιτώντας μια επίπονη επαναδιαπραγμάτευση της εικόνας του εαυτού.

Συνοψίζοντας, η σωματική διάσταση της μετάβασης αναδεικνύεται ως μια εξαιρετικά σύνθετη και ενσώματη διεργασία. Δεν περιορίζεται στις φυσιολογικές ή βιολογικές προσαρμογές του οργανισμού, αλλά αφορά τον ριζικό επαναπροσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο οι πρώην ποδοσφαιριστές αντιλαμβάνονται, κατοικούν και νοηματοδοτούν το σώμα τους, την καθημερινή τους φροντίδα και την προσωπική τους υπόσταση στη μετά τον αθλητισμό εποχή.

### 5.2.3 Εργασία

Η επαγγελματική και οικονομική προσαρμογή μετά την αποχώρηση από την επαγγελματική αθλητική σταδιοδρομία αναδείχθηκε ως μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ανέδειξαν ότι η μετάβαση σε μια νέα επαγγελματική πραγματικότητα συνοδεύεται συχνά από αβεβαιότητα, δυσκολία προσαρμογής και ανάγκη επαναπροσδιορισμού των επαγγελματικών στόχων.

Ειδικότερα, οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η ενασχόλησή τους με το ποδόσφαιρο από πολύ μικρή ηλικία περιόρισε σε αρκετές περιπτώσεις την ανάπτυξη άλλων επαγγελματικών εμπειριών και δεξιοτήτων. Η αποκλειστική «επένδυση» στην αθλητική καριέρα φαίνεται να αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο που δυσχεραίνει τη μετάβασή τους σε ένα νέο επαγγελματικό πλαίσιο μετά την αποχώρηση από τον επαγγελματικό αθλητισμό. Το εύρημα αυτό συμφωνεί με τη σχετική βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η περιορισμένη προετοιμασία για μια δεύτερη επαγγελματική σταδιοδρομία και η απουσία εναλλακτικών επαγγελματικών επιλογών δυσχεραίνουν την ομαλή μετάβαση των πρώην επαγγελματιών αθλητών στη μετα-αθλητική ζωή, αυξάνοντας την αβεβαιότητα και τις δυσκολίες επαγγελματικής προσαρμογής (Fleischmann et al., 2024).

Παράλληλα, αναδείχθηκε ότι η διαδικασία της επαγγελματικής τους αποκατάστασης ήταν σταδιακή και περιλάμβανε μια περίοδο αναζήτησης και αξιολόγησης εναλλακτικών επαγγελματικών επιλογών. Αρκετοί συμμετέχοντες αναζήτησαν επαγγέλματα που σχετίζονται με τον χώρο του ποδοσφαίρου στον οποίο είχαν ήδη μια μακρά εμπειρία αλλά και δίκτυο γνωριμιών που τους παρείχε ένα γνώριμο και ασφαλές επαγγελματικό περιβάλλον, όπως η προπονητική ή η ενασχόληση με ακαδημίες, καθώς το ποδόσφαιρο εξακολουθεί να αποτελεί ένα γνώριμο και ασφαλές επαγγελματικό περιβάλλον.

Αντίθετα όσοι από αυτούς προσπάθησαν να αναπτύξουν επαγγελματική δραστηριότητα σε διαφορετικούς τομείς, την περιγράφουν ως μια διαδικασία που συχνά συνοδεύτηκε από αβεβαιότητα και δυσκολία προσαρμογής.

Ιδιαίτερα σημαντική φαίνεται να είναι και η οικονομική διάσταση της μετάβασης από τον επαγγελματικό αθλητισμό στην μετα-αθλητική ζωή. Παρότι ο επαγγελματικός αθλητισμός μπορεί να προσφέρει οικονομικές απολαβές, τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι αυτές δεν εξασφαλίζουν απαραίτητα μακροχρόνια οικονομική σταθερότητα. Οι λόγοι ποικίλουν, κάποιои από αυτούς είναι ότι είτε το νεαρό της ηλικίας ή η απειρία ή η εκμετάλλευση των

ποδοσφαιριστών οδηγεί σε κακή διαχείριση των οικονομικών είτε διότι δεν ήταν αρκετά τα χρήματα είτε γιατί οι ποδοσφαιριστές δεν έλαβαν ποτέ το χρηματικό ποσό που συμφωνήθηκε. Πάντως η οικονομική διαχείριση των απολαβών τους κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής τους καριέρας, καθώς και ο επαγγελματικός σχεδιασμός του μέλλοντος τους, φαίνεται να αποτελούν παράγοντες που επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα της μετα-αθλητικής επαγγελματικής προσαρμογής.

Όσον αφορά τα μέτρα αντιμετώπισης για την ομαλή μετάβαση των επαγγελματιών αθλητών στην αγορά εργασίας, η σύγχρονη βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι η έγκαιρη επαγγελματική προετοιμασία, η ανάπτυξη δεξιοτήτων πέρα από τον αθλητισμό και η ύπαρξη δομών επαγγελματικής καθοδήγησης λειτουργούν προστατευτικά κατά τη διαδικασία μετάβασης (Di Rocco et al., 2025). Αντίστοιχα, οι Fleischman et al. (2024) επισημαίνουν ότι η ανάπτυξη πολλαπλών επαγγελματικών και κοινωνικών ρόλων κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της αβεβαιότητας μετά την αποχώρηση από τον αθλητισμό.

Παράλληλα, ιδιαίτερη σημασία φαίνεται να έχει και η ύπαρξη οργανωμένων προγραμμάτων υποστήριξης και επαγγελματικού προσανατολισμού για πρώην αθλητές. Η έλλειψη ενημέρωσης και καθοδήγησης σχετικά με τις δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης φαίνεται να εντείνει την αβεβαιότητα και να δυσκολεύει τη διαδικασία προσαρμογής. Αντίθετα, η ύπαρξη υποστηρικτικών δομών και προγραμμάτων μετάβασης μπορεί να διευκολύνει σημαντικά την επαγγελματική και κοινωνική ένταξη των πρώην ποδοσφαιριστών.

Συνολικά, η επανένταξη στην αγορά εργασίας αναδεικνύεται ως ένα από τα πιο κρίσιμα ζητήματα της μετα-αθλητικής μετάβασης. Η ανάγκη ανάπτυξης νέων επαγγελματικών ρόλων, η οικονομική αβεβαιότητα και η δυσκολία προσαρμογής σε μια διαφορετική επαγγελματική πραγματικότητα φαίνεται να επηρεάζουν σημαντικά τη συνολική εμπειρία της μετάβασης των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών στη μετα-αθλητική ζωή.

### **5.3 Ο Ρόλος της Κοινωνικής και Θεσμικής Υποστήριξης στη Μετα-Αθλητική Προσαρμογή**

Η κοινωνική και θεσμική υποστήριξη συνιστά έναν από τους πλέον καθοριστικούς ρυθμιστικούς παράγοντες στη διαδικασία προσαρμογής των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών κατά τη μετα-αθλητική μετάβαση. Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν ότι η διαθεσιμότητα ισχυρών υποστηρικτικών δικτύων και οργανωμένων δομών επηρεάζει καθοριστικά την ποιότητα και την ταχύτητα της ψυχοκοινωνικής

ενσωμάτωσης των αθλητών στη νέα πραγματικότητα, αμβλύνοντας σημαντικά τα αισθήματα αβεβαιότητας, άγχους και ψυχολογικής επιβάρυνσης που συνοδεύουν την έξοδο από τον πρωταθλητισμό.

Στο επίπεδο της άτυπης κοινωνικής υποστήριξης, κομβική αναδείχθηκε η συμβολή του οικογενειακού και στενού φιλικού περιβάλλοντος. Οι συμμετέχοντες περιέγραψαν την οικογένεια ως τον πρωταρχικό πυλώνα συναισθηματικής σταθερότητας, αποδοχής και ασφάλειας κατά τη μεταβατική περίοδο, ενώ οι στενές διαπροσωπικές σχέσεις λειτούργησαν ως προστατευτικό απόθεμα στη διαχείριση των βιωματικών κρίσεων μετά την αποχώρηση. Η σημασία αυτών των δικτύων ευθυγραμμίζεται απόλυτα με τη διεθνή αθλητική βιβλιογραφία, σύμφωνα με την οποία η κοινωνική υποστήριξη λειτουργεί ως «ρυθμιστικός μηχανισμός προστασίας» απέναντι στα στρεσογόνα ερεθίσματα της αθλητικής αποχώρησης, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα των πρώην αθλητών (Park et al., 2013).

Στον αντίποδα, ιδιαίτερα αποκαλυπτικά ήταν τα δεδομένα αναφορικά με τον ρόλο της τυπικής/θεσμικής υποστήριξης. Η πλειονότητα των πρώην ποδοσφαιριστών επισήμανε ένα σοβαρό θεσμικό έλλειμμα, υπογραμμίζοντας ότι η ενημέρωση, η συστηματική καθοδήγηση και η μέριμνα από τους αθλητικούς φορείς (συνλλόγους, ομοσπονδίες, συνδικαλιστικά όργανα) παραμένουν εξαιρετικά περιορισμένες. Η απουσία δομημένων προγραμμάτων επαγγελματικού προσανατολισμού, ψυχολογικής συμβουλευτικής και στοχευμένης προετοιμασίας για τη μετάβαση φαίνεται να εντείνει το αίσθημα εγκατάλειψης και να δυσχεραίνει την ομαλή κοινωνική επανένταξη.

Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν πλήρως τις θέσεις της σύγχρονης βιβλιογραφίας σχετικά με την αναγκαιότητα θεσμικής διαχείρισης της αθλητικής σταδιοδρομίας. Οι Di Rocco et al. (2025) τονίζουν ότι η ύπαρξη οργανωμένων δομών υποστήριξης αποτελεί προϋπόθεση για τη μείωση της ψυχολογικής δυσφορίας κατά την απόσυρση από την ενεργό δράση. Στο ίδιο μήκος κύματος, οι Fleischman et al. (2024) υποστηρίζουν ότι τα εξειδικευμένα προγράμματα μετάβασης, η επαγγελματική συμβουλευτική και η ψυχολογική πλαισίωση αποτελούν δομικούς παράγοντες που διασφαλίζουν τη βιώσιμη κοινωνική και επαγγελματική προσαρμογή των πρώην αθλητών.

Παράλληλα, η έρευνα ανέδειξε την κρίσιμη σημασία της προνοητικής και έγκαιρης προετοιμασίας πριν από την οριστική λήξη της αγωνιστικής καριέρας. Η υιοθέτηση μοντέλων παράλληλης σταδιοδρομίας, η απόκτηση ακαδημαϊκών ή τεχνικών προσόντων και η σταδιακή καλλιέργεια δεξιοτήτων πέρα από τον αθλητισμό λειτουργούν προστατευτικά, διευκολύνοντας την ομαλή μετάβαση. Αντίθετα, η απουσία τέτοιων μηχανισμών προετοιμασίας και η αιφνίδια

διακοπή της καριέρας εγκλωβίζουν το άτομο σε καταστάσεις οξείας προσαρμοστικής δυσκολίας και επαγγελματικής αβεβαιότητας.

Συνοψίζοντας, η υποστήριξη αναδεικνύεται ως θεμελιώδης πυλώνας για την επιτυχή έκβαση της μετα-αθλητικής μετάβασης. Ενώ η οικογένεια και το κοινωνικό δίκτυο καλύπτουν με επάρκεια τις πρωτογενείς συναισθηματικές ανάγκες, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη συγκρότησης οργανωμένων θεσμικών προγραμμάτων υποστήριξης και προετοιμασίας, προκειμένου να διασφαλιστεί η ολιστική, κοινωνική, ψυχολογική και επαγγελματική, προσαρμογή των πρώην ποδοσφαιριστών.

## 5.4 Περιορισμοί της Έρευνας

Κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση της παρούσας μελέτης διαπιστώθηκαν ορισμένοι μεθοδολογικοί και πρακτικοί περιορισμοί, οι οποίοι είναι απαραίτητο να συνυπολογιστούν κατά την αξιολόγηση και την ερμηνεία των εμπειρικών ευρημάτων. Αρχικά, ο πρώτος περιορισμός αφορά το μέγεθος και το εύρος του δείγματος, το οποίο υπήρξε σχετικά περιορισμένο και επικεντρώθηκε αποκλειστικά σε πρώην επαγγελματίες ποδοσφαιριστές που δραστηριοποιήθηκαν στον ελληνικό χώρο. Κατά συνέπεια, τα συμπεράσματα της έρευνας δεν επιδέχονται αμερόληπτη γενίκευση στο σύνολο του πληθυσμού των πρώην αθλητών ή σε διαφορετικά αθλητικά και πολιτισμικά πλαίσια, καθώς η βιωματική εμπειρία της μετάβασης διαφοροποιείται σημαντικά ανάλογα με το άθλημα, το επίπεδο επαγγελματικοποίησης, τη δημοφιλία του αθλήματος και το θεσμικό περιβάλλον της κάθε χώρας.

Παράλληλα, η έρευνα υιοθέτησε μια αμιγώς ποιοτική μεθοδολογική προσέγγιση μέσω της διενέργειας ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Αν και η επιλογή αυτή προσέφερε το αδιαμφισβήτητο πλεονέκτημα της εις βάθος διερεύνησης και ανάδειξης της υποκειμενικής νοηματοδότησης των βιωμάτων των συμμετεχόντων, τα παραχθέντα δεδομένα βασίζονται αποκλειστικά στις προσωπικές αφηγήσεις και ανακλήσεις μνήμης των ίδιων των ποδοσφαιριστών. Ως εκ τούτου, οι απαντήσεις ενδέχεται να επηρεάζονται από το στοιχείο της υποκειμενικότητας, την αναδρομική ανακατασκευή των γεγονότων ή την τάση κοινωνικής επιθυμητότητας.

Επιπλέον, ένας τεχνικός περιορισμός σχετίζεται με τον τρόπο διεξαγωγής των συνεντεύξεων, οι οποίες πραγματοποιήθηκαν εξ αποστάσεως (τηλεφωνικά ή μέσω πλατφορμών τηλεδιάσκεψης). Παρότι η ψηφιακή αυτή επιλογή διασφάλισε την προσβασιμότητα και τη συμπερίληψη πρώην ποδοσφαιριστών από ευρείες και ανομοιογενείς γεωγραφικές περιοχές της επικράτειας, ενδέχεται σε ορισμένες περιπτώσεις να μείωσε τη

φυσική αμεσότητα της επικοινωνίας. Παράλληλα, περιόρισε τη δυνατότητα του ερευνητή να καταγράψει και να αξιολογήσει πλήρως τα μη λεκτικά στοιχεία συμπεριφοράς (γλώσσα του σώματος, εξωγλωσσικές εκφράσεις), τα οποία συχνά εμπλουτίζουν την ποιοτική ανάλυση.

Ένας επιπρόσθετος ουσιαστικός περιορισμός εντοπίζεται στη φυλετική ομοιογένεια του δείγματος, καθώς αυτό απαρτιζόταν αποκλειστικά από άνδρες πρώην ποδοσφαιριστές. Συνεπώς, τα ευρήματα αποτυπώνουν αμιγώς την ανδρική εμπειρία και τις προσλήψεις γύρω από την αθλητική αποχώρηση, χωρίς να δύνανται να μεταφερθούν αυτούσια στις γυναίκες ποδοσφαιρίστριες. Το γυναικείο ποδόσφαιρο διέπεται από διαφορετικές κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες, χαμηλότερους δείκτες επαγγελματικοποίησης και διακριτές έμφυλες προκλήσεις, γεγονός που διαφοροποιεί αισθητά τη διαδικασία και τις επιπτώσεις της μετάβασης.

Παρά τους παραπάνω περιορισμούς, η παρούσα έρευνα προσφέρει μια ουσιαστική πρωτογενή συνεισφορά στην ακαδημαϊκή κατανόηση της μετα-αθλητικής προσαρμογής στο ελληνικό ποδοσφαιρικό γίγνεσθαι. Αναδεικνύοντας τις σύνθετες ψυχολογικές, κοινωνικές, σωματικές και επαγγελματικές παραμέτρους που συγκροτούν τη ζωή των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών μετά το τέλος της καριέρας τους, η μελέτη θέτει τις βάσεις για μελλοντικές συγκριτικές και ποσοτικές ερευνητικές προσπάθειες.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

#### 6.1 Συμπεράσματα

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε σε βάθος τη σύνθετη διαδικασία της μετα-αθλητικής μετάβασης, βασισμένη στις βιωματικές αφηγήσεις έξι (6) πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών (ηλικίας 38 έως 53 ετών) και ενός εξειδικευμένου στελέχους φορέα υποστήριξης αθλητών. Η σύνθεση των πρωτογενών εμπειρικών δεδομένων με τη σύγχρονη διεθνή βιβλιογραφία επέτρεψε την εξαγωγή ουσιαστικών συμπερασμάτων σχετικά με τις ψυχοκοινωνικές, σωματικές, ταυτοτικές και επαγγελματικές προκλήσεις που αναδύονται κατά την αποχώρηση από το επαγγελματικό ποδόσφαιρο στον ελληνικό χώρο.

Τα ευρήματα της έρευνας καταδεικνύουν απερίφραστα ότι η έξοδος από τον επαγγελματικό αθλητισμό δεν συνιστά ένα αμιγώς χρονικό ή μεμονωμένο γεγονός (event-based transition), αλλά μια πολυεπίπεδη και δυναμική διαδικασία ολιστικού μετασχηματισμού. Η μετάβαση υπερβαίνει κατά πολύ την απλή τυπική συνταξιοδότηση ή την αλλαγή επαγγελματικού πεδίου· αντιθέτως, απαιτεί τη ριζική αναδιαμόρφωση της προσωπικής αυτοαντίληψης, τον επαναπροσδιορισμό του σώματος και των καθημερινών συνηθειών, την αναδόμηση του κοινωνικού δικτύου και την αναζήτηση νέων πηγών νοηματοδότησης στη ζωή του ατόμου.

Κομβικό συμπέρασμα της μελέτης αποτελεί το γεγονός ότι ο βαθμός δυσκολίας και η ποιότητα της προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα εξαρτώνται καθοριστικά από τον βαθμό προνοητικότητας και την έγκαιρη προετοιμασία κατά τη διάρκεια της ενεργού αγωνιστικής δράσης. Η αποκλειστική επένδυση στον αθλητικό ρόλο και ο εγκλωβισμός σε μια μονοδιάστατη ταυτότητα συνδέονται άμεσα με αυξημένα επίπεδα άγχους, βιωματικό κενό και οξεία προσαρμοστική δυσκολία. Αντίθετα, οι αθλητές που είχαν υιοθετήσει μοντέλα παράλληλης σταδιοδρομίας, καλλιεργώντας εκπαιδευτικά, επιχειρηματικά ή προσωπικά ενδιαφέροντα και μεταβιβάσιμες δεξιότητες, επέδειξαν σημαντικά υψηλότερη ψυχική ανθεκτικότητα και ομαλότερη επανένταξη.

Παράλληλα, η έρευνα ανέδειξε τον καταλυτικό ρόλο των υποστηρικτικών μηχανισμών στη διαχείριση της μεταβατικής κρίσης. Η άτυπη κοινωνική υποστήριξη από το οικογενειακό και

στενό φιλικό περιβάλλον αναδείχθηκε ως ο πρωταρχικός «θύλακας» συναισθηματικής ασφάλειας και σταθερότητας. Ωστόσο, διαπιστώθηκε παράλληλα ένα σημαντικό θεσμικό έλλειμμα: η απουσία συστηματικών, κρατικών ή ομοσπονδιακών προγραμμάτων επαγγελματικού προσανατολισμού, ψυχολογικής συμβουλευτικής και σταδιακής αποδέσμευσης εντείνει το αίσθημα αβεβαιότητας και αφήνει τους πρώην ποδοσφαιριστές ακάλυπτους απέναντι στις απαιτήσεις της αγοράς εργασίας.

Συνολικά, η παρούσα έρευνα οδηγεί στο συμπέρασμα ότι η επιτυχής μετα-αθλητική προσαρμογή δεν συνιστά ατομική υπόθεση, αλλά είναι το αποτέλεσμα μιας πολυπαραγοντικής αλληλεπίδρασης μεταξύ προσωπικής ετοιμότητας, κοινωνικών δικτύων και θεσμικών πλαισίων. Με βάση τα παραπάνω συμπεράσματα, καθίσταται επιτακτική η ανάγκη για στοχευμένες θεσμικές παρεμβάσεις, οι οποίες θα περιλαμβάνουν τον σχεδιασμό και την εφαρμογή εξειδικευμένων προγραμμάτων μετάβασης από τους ποδοσφαιρικούς συλλόγους και τις ομοσπονδίες, με έμφαση στη δια βίου μάθηση και την επαγγελματική συμβουλευτική.

Παράλληλα, απαιτείται προληπτική ψυχολογική πλαισίωση με την ενίσχυση της ψυχολογικής υποστήριξης κατά τη διάρκεια της καριέρας για την καλλιέργεια πολλαπλών ταυτοτήτων πριν από την οριστική αποχώρηση. Τέλος, αναφορικά με τις κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα, κρίνεται αναγκαία η διεξαγωγή ποσοτικών και διαχρονικών μελετών, καθώς και η διερεύνηση της μετα-αθλητικής μετάβασης υπό το πρίσμα της έμφυλης διάστασης στο γυναικείο ποδόσφαιρο, προκειμένου να χαρτογραφηθούν σφαιρικά οι ανάγκες του συνόλου του αθλητικού δυναμικού.

## 6.2 Προτάσεις Πολιτικής και Πρακτικής

Τα ευρήματα της παρούσας έρευνας αναδεικνύουν την επιτακτική ανάγκη διαμόρφωσης και εφαρμογής οργανωμένων πολιτικών και θεσμικών παρεμβάσεων υποστήριξης για τους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, τόσο κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής τους σταδιοδρομίας όσο και κατά τη μετα-αθλητική φάση. Η διαδικασία μετάβασης συνοδεύεται από πολυεπίπεδες ψυχολογικές, κοινωνικές και επαγγελματικές προκλήσεις, γεγονός που καθιστά αναγκαία τη μετάβαση από αποσπασματικές πρωτοβουλίες σε ένα συνεκτικό και ολιστικό πλαίσιο διαχείρισης της αθλητικής αποχώρησης, το οποίο θα διευκολύνει την ομαλή προσαρμογή των αθλητών στη νέα κοινωνικο-οικονομική πραγματικότητα.

Στο πλαίσιο αυτό, κρίνεται κομβικής σημασίας η ανάπτυξη εξειδικευμένων υπηρεσιών υποστήριξης που θα συνδυάζουν την προληπτική ψυχολογική συμβουλευτική, τον επαγγελματικό επαναπροσανατολισμό και τη συστηματική εκπαίδευση σε θέματα διαχείρισης προσωπικών οικονομικών. Η παροχή τέτοιων ολιστικών υπηρεσιών δύναται να λειτουργήσει ως προστατευτικός μηχανισμός απέναντι στην κρίση ταυτότητας, να περιορίσει τα αισθήματα αβεβαιότητας και να εφοδιάσει τους αθλητές με τις απαραίτητες ψυχοκοινωνικές δεξιότητες ζωής για τη μετα-αθλητική τους πορεία.

Παράλληλα, καθίσταται αναγκαία η θεσμοθέτηση και η προώθηση πολιτικών διπλής σταδιοδρομίας, με έμφαση στην ενίσχυση της εκπαίδευσης, της κατάρτισης και της ανάπτυξης μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων ήδη από τα πρώτα στάδια της επαγγελματικής καριέρας. Η έγκαιρη απόκτηση ακαδημαϊκών ή τεχνικών προσόντων, η συσσώρευση εναλλακτικών εργασιακών εμπειριών και η καλλιέργεια εξω-αθλητικών ενδιαφερόντων θωρακίζουν τον αθλητή απέναντι στους κραδασμούς της αιφνίδιας ή προγραμματισμένης απόσυρσης από την ενεργό δράση.

Επιπρόσθετα, η έρευνα υπογραμμίζει την ανάγκη συγκρότησης μόνιμων και θεσμοθετημένων δομών μετάβασης, οι οποίες θα βασίζονται στη διαθεσμική συνεργασία μεταξύ ποδοσφαιρικών συλλόγων, ομοσπονδιών, συνδικαλιστικών οργάνων αθλητών, εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και εξειδικευμένων επιστημόνων (αθλητικών ψυχολόγων, συμβούλων σταδιοδρομίας). Η συνέργεια αυτή είναι απαραίτητη για τον σχεδιασμό και την εφαρμογή ολοκληρωμένων προγραμμάτων που θα πλαισιώνουν ολιστικά τον αθλητή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση της αθλητικής του σταδιοδρομίας.

Η λειτουργία τέτοιων συγκροτημένων μηχανισμών έγκυρης ενημέρωσης, επαγγελματικής επανακατάρτισης και δικτύωσης με την αγορά εργασίας δύναται να διασφαλίσει την ουσιαστική κοινωνική και επαγγελματική επανένταξη των πρώην ποδοσφαιριστών, αναβαθμίζοντας συνολικά την ποιότητα ζωής και την ευεξία τους. Εν κατακλείδι, η υιοθέτηση αυτών των οργανωμένων πολιτικών και εφαρμοσμένων πρακτικών δεν συνιστά απλώς μια ευκαταία υποστηρικτική πρόταση, αλλά αποτελεί

θεμελιώδη προϋπόθεση για τη συγκρότηση ενός βιώσιμου, προστατευτικού και αποτελεσματικού συστήματος αθλητικής διακυβέρνησης.

### 6.3 Προτάσεις για Μελλοντική Έρευνα

Όπως αναδείχθηκε από την έρευνα, η κατανόηση της εμπειρίας μετάβασης των πρώην επαγγελματιών ποδοσφαιριστών μετά το τέλος της αθλητικής τους καριέρας είναι ιδιαίτερα σημαντική, ενώ παράλληλα αναδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω διερεύνηση του φαινομένου. Η μετάβαση μετά τον επαγγελματικό αθλητισμό αποτελεί μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από ψυχολογικούς, κοινωνικούς, σωματικούς και επαγγελματικούς παράγοντες.

Αρχικά, μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν με μεγαλύτερο και πιο διαφοροποιημένο δείγμα, προκειμένου να διερευνηθούν πιθανές αποκλίσεις ανάλογα με το άθλημα, το επίπεδο επαγγελματισμού, την ηλικία αποχώρησης ή το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Παρότι η παρούσα μελέτη εστίασε ειδικά στο επαγγελματικό ποδόσφαιρο, μελλοντικές εργασίες θα μπορούσαν να εξετάσουν κατά πόσο τα ευρήματα αυτά εμφανίζονται και σε άλλους αθλητικούς χώρους, συμβάλλοντας στην καλύτερη κατανόηση των κοινών και διαφοροποιημένων χαρακτηριστικών της μετα-αθλητικής μετάβασης.

Παράλληλα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα παρουσίαζε η διερεύνηση της εμπειρίας ενεργών αθλητών που βρίσκονται κοντά στο τέλος της καριέρας τους, με στόχο την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο προετοιμάζονται για τη μετα-αθλητική ζωή. Επιπλέον, η μελέτη των απόψεων προπονητών, οικογενειών ή επαγγελματιών ψυχικής υγείας θα μπορούσε να συμβάλει στην πληρέστερη χαρτογράφηση των αναγκών υποστήριξης των αθλητών.

Επιπρόσθετα, οι μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να εστιάσουν στον ρόλο φορέων όπως οι ποδοσφαιρικοί σύλλογοι, ο ΠΣΑΠΠ και η ΕΠΟ στη διαμόρφωση οργανωμένων δομών μετάβασης. Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας προγραμμάτων ψυχολογικής και επαγγελματικής υποστήριξης, καθώς και η προσφορά συμβουλευτικών υπηρεσιών και εκπαιδευτικών σεμιναρίων, θα συμβάλουν ουσιαστικά στη διαμόρφωση πιο αποτελεσματικών πολιτικών.

Τέλος, μια ακόμη κατεύθυνση αφορά τη μελέτη της μακροχρόνιας προσαρμογής των πρώην αθλητών, καθώς οι εμπειρίες και οι δυσκολίες της μετάβασης ενδέχεται να διαφοροποιούνται με την πάροδο του χρόνου. Η εξέταση της εξέλιξης της ταυτότητας, της επαγγελματικής πορείας και της ψυχολογικής προσαρμογής σε βάθος χρόνου μπορεί να προσφέρει σημαντικά δεδομένα για την ολοκληρωμένη κατανόηση της μετα-αθλητικής ζωής.

## Βιβλιογραφία

- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Harvard University Press. Ανακτήθηκε 8 Μαΐου, 2026 από <https://archive.org/details/distinctionsocia0000bour/page/n1/mode/2up?utm>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77- 101. Doi: <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp0630a> . Ανακτήθηκε από: [Braun and Clarke 2006 Thematic analysis.pdf](#)
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 237-254. Ανακτήθηκε 7 Μαΐου, 2026 [athletic-identity-hercules-muscles-or-achilles-heel-nhuyenltp0.pdf](#)
- Cosh, S. (2026). Athlete identity and career transition: Implication for retirement outcomes. Ανακτήθηκε Μάιος 16, 2026 από [ResearchGate](#)
- Cosh, S., LeCouteur, A., Crabb, S., & Kettler, L. (2012). *Career transitions and identity: A discursive psychological approach to exploring athlete identity in retirement and the transition back into elite sport*, 37-41. Doi: 10.1080/2159676X.2012.712987
- Di Rocco, F., Romagnoli, C., Guidotti, F., Ciaccioni, S., Capranica, L., & Padua, E. (2025). *Sustainable career transitions and mental health support in elite sport: A systematic review of evidence and practices*. *Sports*, pp 6-11. Doi: <https://doi.org/10.3390/sports13120438>
- Duhautois, R. (2017). La reconversion des footballeurs professionnels. *ENSAE*. Ανακτήθηκε από: [Braun and Clarke 2006 Thematic analysis.pdf](#)
- FIFPRO. (2024). *About FIFPRO and player welfare initiatives*. Ανακτήθηκε από <https://www.fifpro.org>
- Fleischman, D., Mulcahy, R., English, P., Kirby, K., Stevenson, T., & Sotiriadou, P. (2024). *Athlete career transitions: A systematic review and future directions for sport management research*. *European Sport Management Quarterly*. Doi: 0.1080/16184742.2024.2437793
- Giddens, A. (2002). *Κοινωνιολογία* (Δ. Γ. Τσαούσης, Μετφρ.). Αθήνα: Gutenberg.

- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays on the social situation of mental patients and other inmates*. New York, NY: Anchor Books. Ανακτήθηκε 7 Μαΐου, 2026 από <https://archive.org>
- Haslam, C., et al. (2024). Identity reconstruction and career transition in former athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. (73) 4-8 Ανακτήθηκε Μάιος 16, 2026 από [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/S1526034124000000)
- King, N., Brooks, J. & Horrocks, C. (2010). *Interviews in qualitative research*. London: Sage Publications. Ανακτήθηκε 10 Ιουνίου, 2026 από <https://sk.sagepub.com/book> . Doi : : <https://doi.org/10.4135/9781036234881>
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. London: Sage Publications. Ανακτήθηκε 27 Μαρτίου, 2026 από <https://methods.sagepub.com/book/mono/preview/doing-interviews.pdf>
- Lavalee, D. (2026). *Theoretical Perspectives on Career Transitions in Sport*. Ανακτήθηκε χ.η. από [CTS Txt POD](https://www.cts-text-pod.com/)
- Lorelli S. Nowell, Jill M. Norris, Deborah E. White, and Nancy J. Moules (2017). *Thematic Analysis: Striving to Meet the Trustworthiness Criteria*. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1-13. Doi: <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Mustafayev, J. (2024). MANAGING ATHLETE TRANSITION: FROM PROFESSIONAL SPORTSTO POST- CAREER LIFE. *SCIENTIFIC NEWS OF SPORTS ACADEMY*, 17, pp 2-4. Doi: <https://doi.org/10.28942/snsa.v6i4y2024.282>
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2012). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 22-53. Ανακτήθηκε από <https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/22467/1/Park%20IRSEP.pdf>
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2023). Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PudMed Central*, 26, pp. 1-8. Doi: [10.1371/journal.pone.0291683](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683)
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. Ανακτήθηκε 10 Ιουνίου, 2026 από <https://books.google.nl/books>
- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου: Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές* (Β. Νταλάκου & Κ. Βασιλικού, Μετφρ., 2η εκδ.). Αθήνα: Gutenberg.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited.



International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(4), 524-550. Doi: 10.1080/1612197X.2020.1737836

Stambulova, N. (2020). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, pp. 2-9. Doi: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalée, D. (2004). *Career transitions in sport: European perspectives. Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. Doi: [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)

ΠΣΑΠΠ (2026). *Πανελλήνιος Σύνδεσμος Αμειβομένων Ποδοσφαιριστών και Ποδοσφαιριστριών*. Ανακτήθηκε από <https://www.psapp.gr>