

Σχολή Κοινωνικών Επιστημών»  
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών  
«Αθλητικές Σπουδές: Κοινωνιολογία, Ιστορία, Ανθρωπολογία»

Διπλωματική Εργασία  
Κοινωνικότητα και ελεύθερος χρόνος στον επαγγελματικό αθλητισμό

Αγγελική Α.Κανούλα  
Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Μαρία Κωλέτση

Θεσσαλονίκη, Ιανουάριος 2023



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

« Κοινωνικότητα και ελεύθερος χρόνος στον επαγγελματικό αθλητισμό »

Αγγελική Α. Κανούλα

**Επιτροπή επίβλεψης Διπλωματικής εργασίας**

**Α΄ Επιβλέπουσα Καθηγήτρια:**

Μαρία Κωλέτση

ΣΕΠ ΕΑΠ

**Συνεπιβλέποντες Καθηγητές:**

Νικόλαος Κοταρίδης

Διαμαντής Μαστρογιαννάκης

Θεσσαλονίκη, Ιανουάριος 2023



*Στους συναθλητές μου που, δίχως δεύτερη σκέψη προθυμοποιήθηκαν να μιλήσουν για όσα σκέφτονται, για όσα βιώνουν μέσα κι έξω από τα γήπεδα, για την αγάπη και το πάθος με τα οποία υπηρετούν τον ελληνικό αθλητισμό.*

*Θερμές ευχαριστίες στην επιβλέπουσα καθηγήτριά μου για την υπομονή και την άνευ όρων συμπράσταση και βοήθεια.*

## Περίληψη

Η ερευνητική αυτή εργασία κατέγραψε τον τρόπο με τον οποίο αξιοποιούν οι επαγγελματίες αθλητές, τόσο ατομικών όσο και ομαδικών αθλημάτων, τον ελεύθερο χρόνο τους και το επίπεδο της κοινωνικότητάς τους μέσα από το πρίσμα της αθλητικής ζωής. Ο τρόπος ζωής που διέπει τον επαγγελματικό αθλητισμό είναι αυστηρός και ενίοτε σκληρός. Η αφοσίωση και η αποκλειστική ενασχόληση με το άθλημα στερεί συχνά την δυνατότητα για κοινωνικές συναναστροφές, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις επιφέρει ακόμη και απομόνωση.

Ερευνάται ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζονται οι κοινωνικές και οικογενειακές σχέσεις των αθλητών καθώς και το πώς καθορίζονται μελλοντικά αφού σταματήσουν τον πρωταθλητισμό. Ερευνάται ο ελεύθερος χρόνος, ο ορισμός του αλλά και ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιείται από επαγγελματίες αθλητές. Στη συνέχεια ερευνάται η έννοια της κοινωνικοποίησης, πώς βιώνεται από τους επαγγελματίες αθλητές και τι σημαίνει για τους ίδιους ο όρος κοινωνική συναναστροφή.

Η αφορμή για την έρευνα αυτή ήταν η ενασχόλησή μου με τον επαγγελματικό αθλητισμό στο άθλημα αρχικά της ενόργανης γυμναστικής και μετέπειτα του στίβου, συγκεκριμένα στο άλμα επί κοντώ και ο τρόπος με τον οποίο βίωσα σε μια χρονική διάρκεια 30 ετών μέσα από όλα τα αθλήματα με τα οποία ασχολήθηκα ,τον κόσμο του αθλητισμού και την μοναχική πολλές φορές πορεία προς την κορυφή.

Η εμπειρία αυτή υπήρξε για μένα πολύτιμος οδηγός για την εκπόνηση της εργασίας και διαπίστωσα τη σημαντικότητα και το ρόλο των φίλων, της οικογένειας και της διάπλασης του χαρακτήρα μου μέσα από την αυστηρή πειθαρχία.

## Λέξεις-Κλειδιά

Απομόνωση ,Ελεύθερος χρόνος, Κοινωνικότητα, Χόμπι, Φίλοι, Οικογένεια, Τραυματισμοί, Στόχοι, Επαγγελματικός Αθλητισμός, Ελίτ Αθλητές, Πρωταθλητισμός.

## Abstract

This research recorded the way that professional athletes, both in individual and team sports, spend their free time as well as the level of socialization through the perspective of sports life. The lifestyle governing professional sport is strict and sometimes cruel. Devotion and exclusive engagement with the sport often deprives social gatherings and in some cases causes isolation.

The way in which athletes' social and family relationships are influenced as well as how they are defined in the future after stopping championships, is also recorded .

Leisure is being investigated as a concept, its definition and the way in which it is used by professional athletes.

The definition of socialization is also being explored and how it is experienced by professional athletes. Finally, the way athletes support their social relations is being recorded.

The goal of this research was my engagement with professional sport, in the sport initially of gymnastics and later in the track and field and specifically in pole vault . This is the way that I experienced a 30 -year period through all sports with what I dealt with, the world of sport and the lonely journey to the top.

This experience has been a valuable guide to me for the preparation of my project and I have found the importance and role of my friends, family and the formation of my character through strict discipline.

## Keywords

Isolation, Free Time, Socialization , Hobby ,Friends, Family, Injury, targets, Professional Sport, Elite Athletes, Championships.

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

i.	Περίληψη.....	5
ii.	Abstract.....	6
iii.	Περιεχόμενα.....	7-8
iv.	Εισαγωγή. Σκοπός και αντικείμενο της εργασίας.....	9
v.	Δομή της εργασίας.....	9-10
vi.	Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας.....	10

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄****Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας**

1.1	Αθλητισμός και πρωταθλητισμός.....	11-14
1.2	Ο πρωταθλητής γεννιέται ή γίνεται.....	14-15
1.3	Η ζωή των αθλητών.....	16-17
1.4	Κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό.....	17-18
1.5	Στρες και απόδοση.....	18-19

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄**

2.1	Η έννοια του ελεύθερου χρόνου.....	20
2.1.1	Η κοινωνιολογία του ελεύθερου χρόνου.....	20-22
2.1.2	Ο ελεύθερος χρόνος των ελίτ αθλητών.....	22-23
2.2	Η έννοια της κοινωνικοποίησης.....	23-25
2.2.1	Φορείς της κοινωνικοποίησης.....	25-26
2.2.2	Η σημασία της οικογένειας και του φιλικού περιβάλλοντος στην κοινωνικοποίηση.....	26
2.2.3	Η πολιτική οικονομία του επαγγελματικού αθλητισμού.....	27
2.2.4	Εντοπισμός των διαδικασιών κοινωνικοποίησης που συμβάλλουν στη διαμόρφωση του σώματος.....	27-29
2.2.5	Η κοινωνιολογία των σπορ.....	29
2.2.6	Κοινωνικοποίηση στον αθλητισμό.....	29-31

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄****Μεθοδολογία**

3.1	Σύνδεση βιβλιογραφίας και έρευνας.....	32
3.2	Μέθοδος.....	32-33
3.2	Συμμετέχοντες.....	33-34
3.3	Διαδικασία & ανάλυση.....	34-35

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

4.1 Αποτελέσματα.....	36-42
4.2 Συμπεράσματα.....	42-44
4.3 Προτάσεις.....	44-46
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	47-50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	50-52



## Εισαγωγή

### **Σκοπός και αντικείμενο της εργασίας.**

Ο σκοπός της ερευνητικής αυτής εργασίας είναι η καταγραφή του τρόπου με τον οποίο αξιοποιούν επαγγελματίες αθλητές, τόσο ατομικών όσο και ομαδικών αθλημάτων, τον ελεύθερο χρόνο τους, αλλά και του επιπέδου της κοινωνικότητάς τους μέσα από το πρίσμα της αθλητικής ζωής. Η έρευνα εστιάζει επίσης στο συναισθηματικό κόσμο των αθλητών, στον τρόπο ζωής που διέπει τον επαγγελματικό αθλητισμό και πώς αυτός διαμορφώνεται μέσα από την αφοσίωση και την σχεδόν αποκλειστική ενασχόληση με το άθλημά τους. Τέλος ερευνάται το πώς επηρεάζει τις κοινωνικές και οικογενειακές τους σχέσεις, καθώς και πώς καθορίζει τον υπόλοιπο τρόπο ζωής και λειτουργίας τους, ακόμη κι όταν σταματήσουν τον αθλητισμό.

Αντικείμενο της εργασίας είναι η παρουσίαση του επαγγελματικού αθλητισμού στην Ελλάδα, σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, η διερεύνηση της κοινωνικότητας των ελίτ αθλητών, καθώς επίσης και ο λεπτομερής τρόπος με τον οποίο αξιοποιούν τον ελεύθερο χρόνο τους.

Μια από τις βασικές πτυχές της έρευνας αφορά στο αν επιλέγουν να συναναστρέφονται συναθλητές τους και γιατί, αν έχουν φίλους εκτός αθλητικού περιβάλλοντος και ποια τα χαρακτηριστικά αυτής της σχέσης, το επίπεδο της επικοινωνίας με την οικογένεια, τους στόχους και τα όνειρά τους, τις σωματικές και ψυχολογικές δυσκολίες εξαιτίας των τραυματισμών και τις συνέπειές τους.

### **Δομή της εργασίας**

Η δομή της εργασίας χωρίζεται στο θεωρητικό και στο ερευνητικό μέρος. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας, τα συμπεράσματα και τέλος κατατίθενται κάποιες προτάσεις για περαιτέρω έρευνα .

Συγκεκριμένα τα θέματα που μελετώνται σε κάθε κεφάλαιο έχουν ως εξής:

Το πρώτο κεφάλαιο αποτελείται από τέσσερις ενότητες όπου αναπτύσσονται οι έννοιες του αθλητισμού και του πρωταθλητισμού καθώς και οι μεταξύ τους διαφορές. Περιγράφεται η ζωή των αθλητών και πρωταθλητών , τα κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό, ενώ στο τελευταίο σκέλος περιγράφεται το αγωνιστικό στρες και οι επιπτώσεις του τόσο στον αγωνιστικό χώρο, (άρα και στην απόδοση των αθλητών), όσο και στον συναισθηματικό τους κόσμο.

Το δεύτερο κεφάλαιο αποτελείται από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας ,όπου αναλύονται οι έννοιες του ελεύθερου χρόνου από κοινωνιολογική σκοπιά, η κοινωνιολογία του

ελεύθερου χρόνου, καθώς και ή έννοια της κοινωνικοποίησης ,της πολιτικής οικονομίας του επαγγελματικού αθλητισμού. Στη συνέχεια περιγράφεται η σημασία της οικογένειας και του φιλικού περιβάλλοντος, καθώς και η κοινωνιολογία των σπορ.

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας μέσω συνεντεύξεων, ο αριθμός των συμμετεχόντων ,η διαδικασία και η ανάλυση της έρευνας και τέλος στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα, τα συμπεράσματα και οι προτάσεις.

### **Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας**

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε εξίσου σε αθλητές και αθλήτριες ομαδικών και ατομικών αθλημάτων.

Τα άτομα που συμμετέχουν στην έρευνα είναι ηλικίας 18-35 ετών , το δείγμα αποτελείται από 12 αθλητές εκ των οποίων οι 5 είναι άνδρες και οι 7 γυναίκες .

Από τους 5 άντρες οι 3 ασχολούνται με ατομικό άθλημα και οι 2 με ομαδικό ,όλοι σε επαγγελματικό επίπεδο.

Από τις γυναίκες οι 4 ασχολούνται με ομαδικό άθλημα και οι 3 με ατομικό, όλες επίσης σε επαγγελματικό επίπεδο.

Τέλος δεν υπάρχει περιορισμός σχετικά με τον χρόνο και τόπο διεξαγωγής των συνεντεύξεων, παρ' όλα αυτά στο σύνολό τους διεξήχθησαν σε αθλητικούς χώρους ,κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας της προπόνησης και κατά μέσο όρο διήρκεσαν 17 λεπτά εκάστη.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

### 1.1 Αθλητισμός και πρωταθλητισμός

Ο αθλητισμός είναι μια από τις δημοφιλέστερες δραστηριότητες αναψυχής και αποτελείται από κοινωνικές, πολιτικές, οικονομικές και ψυχαγωγικές λειτουργίες και απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου ή εθνότητας. Ο αθλητισμός προάγει την συμμετοχή, την κοινωνική συνοχή, την σωματική και ψυχική καλλιέργεια, την άμιλλα, την προσήλωση στον στόχο και το κίνητρο για την επίτευξή του.

Οι λέξεις «αθλητής» και «αθλητισμός», προέρχονται από τη λέξη «άθλος», που σημαίνει «κατόρθωμα» (Πύλη για την ελληνική γλώσσα, 2006-2008, Κέντρο ελληνικής γλώσσας).

Κατόρθωμα σημαίνει να πετυχαίνει κανείς περισσότερα από όσα έχει κάνει ως τώρα.

Σημαίνει ότι πετυχαίνει άθλους, δηλαδή αθλείται. Παράδειγμα άθλησης στην παιδική ηλικία είναι όταν, κάνοντας κανείς ένα άλμα και αρχίζοντας από το πρώτο σκαλί, προσπαθεί ν' ανέβει όλο και ψηλότερα (να φτάσει δηλαδή το δεύτερο, το τρίτο, κλπ.).

Συνεπώς ο αθλητισμός είναι η αθλητική άσκηση που έχει ως σκοπό την αναψυχή αλλά και τη βελτίωση των δεξιοτήτων του αθλούμενου, χωρίς να έχει αγωνιστικό χαρακτήρα, ενώ ο πρωταθλητισμός αφορά την συμμετοχή σε αγώνες όπου ο πρωταθλητής στοχεύει αποκλειστικά στη νίκη (ν.2525/1999 άρθρο 13).

Από την διαφορά μεταξύ αθλητισμού και πρωταθλητισμού ως προς το σκοπό (βελτίωση-νίκη), προκύπτουν και μερικές ακόμη διαφοροποιήσεις.

Η βελτίωση είναι ο πρώτος σκοπός του αθλούμενου και επιτυγχάνεται με την προσπάθεια. Επίσης σκοπός του είναι η αυτοβελτίωση και γι' αυτό δεν μεθοδεύει ποιον θα έχει αντίπαλο, συνήθως επιλέγει έναν δύσκολο συμπαίκτη που θα τον βοηθήσει να εξελιχθεί. Ο αντίπαλος είναι ο «βοηθός» που θα τον οδηγήσει στο σκοπό του, μάλιστα, όσο δυσκολότερος είναι ο αντίπαλος, τόσο καλύτερος βοηθός ώστε να βελτιωθεί.

Ο σκοπός του πρωταθλητή είναι η νίκη. Αυτή επιτυγχάνεται με την προσπάθεια αλλά και την επιδίωξη να έχει πάντα έναν εύκολο αντίπαλο, διότι ο αντίπαλος είναι εμπόδιο για τη νίκη και εν δυνάμει «εχθρός». Συχνά η πορεία προς τη νίκη επιτυγχάνεται όχι μόνο με θεμιτούς τρόπους. Είναι πολλά τα παραδείγματα πρωταθλητών που μεταχειρίστηκαν παράνομες μεθόδους ή συνδιαλλαγές (πχ βρώμικο παιχνίδι, εξαγορά διαιτητή, ντοπάρισμα, οικονομικά σκάνδαλα), ενώ άλλοτε χρησιμοποίησαν την δημοφιλία για την επίτευξη προσωπικών στόχων. Ένα παράδειγμα του ελληνικού αθλητισμού που στιγμάτισε τη χώρα

ήταν, όταν το 2008 η Ομοσπονδία της Άρσης Βαρών με ανακοίνωσή της επιβεβαίωσε το γεγονός ότι βρέθηκαν ντοπαρισμένοι 11 αθλητές της Εθνικής και Ολυμπιακής ομάδας.

*«Ο ομοσπονδιακός προπονητής Χρήστος Ιακώβου, ως υπεύθυνος της προετοιμασίας των αθλητών και αθλητριών της εθνικής ομάδας, έθεσε την παραίτησή του στη διάθεση του Διοικητικού Συμβουλίου της ΕΟΑΒ»(2008, sport24.gr)*

*«Το Δ.Σ. έθεσε τον κ. Ιακώβου σε διαθεσιμότητα μέχρι την πλήρη διαλεύκανση της υπόθεσης. Βάσει των κανονισμών της διεθνούς ομοσπονδίας άρσης βαρών, στη περίπτωση μεγάλου αριθμού θετικών δειγμάτων της ίδιας ομοσπονδίας, μέσα στην ίδια χρονιά, επιβάλλεται αποκλεισμός δύο ετών όλων των αθλητών από κάθε διεθνή διοργάνωση, δηλαδή τιμωρούνται ακόμα και οι "καθαροί" αθλητές» (2008, sport24.gr).*

Στα ομαδικά παιχνίδια της γειτονιάς, της παρέας , τους σχολείου οι καλύτεροι συμπαίκτες δεν αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση ,σε αντίθεση με τον αγώνα όπου επιδιώκεται η καλύτερη δυνατή σύσταση ομάδας που θα φέρει τη νίκη, αντιμετωπίζοντας έναν καλύτερο αντίπαλο.

Ο πραγματικός πρωταθλητής (δηλαδή, αυτός που ήρθε πρώτος σε άθλους) είναι αυτός που παρουσίασε τη μεγαλύτερη βελτίωση στον αγώνα, είναι αυτός που πραγματοποίησε ένα κατόρθωμα. Συχνά οι έννοια του πρωταθλητή και του νικητή ταυτίζονται, χωρίς να σημαίνει απαραίτητα ότι ο πρωταθλητής και νικητής είναι ταυτόχρονα και πολύ καλός αθλητής.

Με λίγα λόγια ο ορισμός του πρωταθλητισμού δεν είναι τίποτε άλλο παρά αθλητισμός με αγωνιστικούς στόχους, καθώς επίσης ο επαγγελματίας αθλητής αγωνίζεται με αμοιβή.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αθλητή που αγωνίζεται για να διεκδικήσει ένα ολυμπιακό μετάλλιο, αμείβεται από την ελληνική γυμναστική ομοσπονδία και έχει δικαίωμα διορισμού στο δημόσιο είναι ο Λευτέρης Πετρούνιας. Αθλητές και αθλήτριες όπως ο Λευτέρης Πετρούνιας :*«μπορούν να συνεχίσουν την αγωνιστική τους δραστηριότητα και μετά το διορισμό τους στο Ελληνικό Δημόσιο, εκτός του ωραρίου εργασίας τους. Εφόσον είναι ενεργοί αθλητές της οικείας εθνικής ομάδας δικαιούνται να υποβάλλουν αίτηση για λήψη άδειας άνευ αποδοχών. Η άδεια αυτή, κατά παρέκκλιση των διατάξεων του άρθρου 51 του νόμου 3528/2007 (ΦΕΚ 26/Α/2007) χορηγείται υποχρεωτικά και χωρίς προηγούμενη γνώμη του υπηρεσιακού συμβουλίου, είναι αορίστου διάρκειας και διακόπτεται οποτεδήποτε με δήλωση του υπαλλήλου. Για όσο χρόνο διαρκεί η παραπάνω άδεια οι υπάλληλοι αυτοί υποχρεούνται να υποβάλλουν ετήσια βεβαίωση της οικείας Ομοσπονδίας ότι εξακολουθούν να είναι ενεργοί αθλητές της οικείας εθνικής ομάδας. Ο χρόνος της άδειας αυτής δεν αποτελεί χρόνο πραγματικής υπηρεσίας» ν. 3878/2010 άρθρο 12 (ΦΕΚ 161/Α/2010).*

Η μετάβαση από τον αθλητισμό στον πρωταθλητισμό γίνεται σταδιακά και υπό προϋποθέσεις. Οι αθλητές που στα πρώτα τους βήματα ξεχωρίζουν χάρη στις ικανότητές τους, ξεκινούν μια πιο συστηματική προετοιμασία προκειμένου για την μέγιστη δυνατή απόδοση, που ταυτόχρονα αποτελεί ισχυρό κίνητρο και για τους ίδιους αλλά και για τις οικογένειές τους ,που καλούνται να στηρίξουν αυτή την προσπάθεια.Οι αθλητές όμως δεν είναι μόνο αθλητές. Στις δραστηριότητές τους συμπεριλαμβάνεται το σχολείο, οι ξένες γλώσσες, η κοινωνικότητα, η διασκέδαση, που αποτελούν σημαντικούς τομείς και πρέπει να λαμβάνονται υπόψη. Η πίεση για όλο και μεγαλύτερη προσπάθεια, για όλο και μεγαλύτερη αφοσίωση στην αθλητική καριέρα, απομειώνει χρόνο από τις υπόλοιπες δραστηριότητες. Η πρώιμη, υπερβολική πίεση για επιτυχίες στα παιδιά, έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργείται σωματική αλλά και συναισθηματική επιβάρυνση. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα της πρωταθλήτριας κολύμβησης Άννας Ντουντουνάκη που σε διαδικτυακή συνέντευξή της ,για το κατά πόσο θεωρεί ότι στην Ελλάδα έχουμε την τάση να «καίμε» αθλητές από μικρή ηλικία, είπε (Ψωμιάδης ,2022, *Lifo.gr*) :

*«Αυτό γινόταν στο πλαίσιο της Εθνικής Ομάδας και ήμουν μακριά από το σπίτι μου. Έμενα τρεις μήνες σε camp προετοιμασίας κάθε χρόνο στην Αθήνα. Εκεί κάναμε τόσες ώρες προπόνηση και επειδή πήγαινα ακόμη γυμνάσιο, το να μένω σε ξενοδοχείο και να είμαι μακριά από όλους μού ήταν πάρα πολύ δύσκολο, δεν περνούσα καθόλου καλά. Θυμάμαι ότι κάθε φορά μετρούσα τις ώρες και τις μέρες για να φύγω. Η προπόνηση ήταν πάρα πολύ δύσκολη. Όσο και να αγαπάς κάτι, δέκα ώρες είναι πάρα πολλές. Έχανα τα μαθήματα του σχολείου για να τα καταφέρνω. Κάθε Σαββατοκύριακο διάβαζα από τις σημειώσεις των συμμαθητριών μου, που μου τις έστελναν με τους γονείς μου. Από καιρό είχα αρχίσει να αμφιβάλλω αν ήθελα να το κάνω αυτό για πολύ ακόμα. Δεν μπορώ να απαντήσω με σιγουριά αν έτσι εξουθενώνεται ο αθλητής, αυτό που μπορώ να πω όμως είναι ότι για να μπορείς να κάνεις κάτι καλά, πρέπει να το θες, να το αγαπάς και να περνάς καλά μέσα σε αυτό. Να χαίρεσαι για τον στόχο που βάζεις. Κάποιες φορές νομίζω ότι αυτό χάνεται. Πρέπει να υπάρχει συνεργασία και κατανόηση μεταξύ του προπονητή και του αθλητή για να είναι και οι δύο ευχαριστημένοι. Αν αυτό δεν συμβαίνει και δεν ακούς έναν αθλητή υψηλού επιπέδου, θεωρώ ότι δεν μπορεί να λειτουργήσει όλο αυτό. Κάποια στιγμή, ο αθλητής θα κουραστεί και θα πει “ως εδώ ήταν»*

Ο επαγγελματικός αθλητισμός σε γενικές γραμμές έχει ανταγωνιστική μορφή η οποία προκύπτει όχι μόνο από την επίδοση αλλά και από την υλική ανταπόδοση .Ο επαγγελματικός αθλητισμός διαφέρει από τον ερασιτεχνικό γιατί το κύριο χαρακτηριστικό του είναι η ανταποδοτικότητα σε υλικά αγαθά. Έτσι ωθεί τους αθλητές σε αξιοποίηση ολοένα

υψηλότερων επιδόσεων, σε συνεχή διεκδίκηση επιτυχιών υψηλής αναγνώρισης ,ενώ ταυτόχρονα προσφέρει και ψυχαγωγικό θέαμα.

Για τα παιδιά της σημερινής γενιάς που δεν μπορούν να αξιοποιήσουν τον ελεύθερο χρόνο τους παίζοντας ομαδικά παιχνίδια στη γειτονιά, αλλά μόνο να τον αφιερώσουν σε ηλεκτρονικές μορφές παιχνιδιών ο αθλητισμός αποτελεί την μοναδική διέξοδο στις προκλήσεις της εποχής, δηλαδή την παιδική παχυσαρκία, τα ναρκωτικά, τα ψυχολογικά αδιέξοδα. Η άθληση για όλους, δηλαδή ο μαζικός αθλητισμός, συνιστά το είδος του αθλητισμού που απευθύνεται σε όλους όσοι επιθυμούν να αθληθούν στα πλαίσια ενός αθλητικού πεδίου που δεν υπόκειται θεσμικές ρυθμίσεις και διεθνείς κανόνες. Η άθληση για όλους αφορά σε φυσικές δραστηριότητες που σκοπό έχουν την αναψυχή, την ψυχαγωγία, με πρόσβαση στις υποδομές για όλες τις κατηγορίες αθλούμενων, με γνώμονα την σωματική υγεία κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου, συμβάλλοντας στην αύξηση της ζωτικότητας και της ψυχικής υγείας. Στον αθλητισμό μαθαίνεται καλύτερα από οπουδήποτε αλλού ότι, «Τα αγαθά κόποις κτώνται».

## 1.2 Ο πρωταθλητής γεννιέται ή γίνεται;

Η γενετική προδιάθεση μπορεί να ευνοήσει σημαντικά έναν αθλητή. Ο Άγγλος φυσιολόγος, ψυχολόγος και στατιστικολόγος Φράνσις Γκάλτον (Gillham,2001) στις μελέτες του για την ανθρωπομετρία και την βιομετρική στατιστική, οδηγήθηκε σε συμπεράσματα που αφορούν στον υπολογισμό των δεικτών συσχέτισης και κυρίως στη μελέτη της βιολογικής κληρονομικότητας. Ανάμεσα σε άλλα οδηγήθηκε στην διαπίστωση ότι ο άνθρωπος έχει προκαθορισμένες πνευματικές και σωματικές δυνατότητες που σε μεγάλο βαθμό οφείλονται σε γενετικούς παράγοντες. Η επιπλέον εξάσκηση βοηθά τον καθένα να αναπτύξει περαιτέρω τις ικανότητές του, όμως την βάση την έχουν θέσει αποκλειστικά τα γονίδια (Τριανταφυλλίδης ,2020).

Η επίδοση ενός παιδιού στον αθλητισμό μπορεί να οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες χωρίς να έχει αποδειχθεί με ακρίβεια, αν και θεωρείται σχεδόν δεδομένο ότι οφείλεται στον γενετικό του κώδικα. Ο ακριβής εντοπισμός και η ανάλυση όλων των παραπάνω από τους επιστήμονες είναι ζήτημα χρόνου. Σχετικά με τη διαδικασία της χαρτογράφησης του ανθρώπινου γονιδιώματος οι επιστήμονες ανακάλυψαν κάποια γονίδια που έχουν σχέση με την πνευματική ή σωματική επίδοση σε διάφορους τομείς.

Το γονίδιο ACTN3 είναι ευρέως γνωστό λόγω της συσχέτισής του με την ταχεία μυϊκή σύσπαση. Το συγκεκριμένο γονίδιο εμφανίζεται σε δύο μορφές, την R και τη X. Το ACTN3

απαντάται συχνά και σε υψηλό ποσοστό στον γενικό πληθυσμό , αλλά συγκεκριμένα στους ελίτ αθλητές η εμφάνισή του είναι σχεδόν καθολική (Yang et al, 2003,July 23, *Pubmed.gov*). Η απόδοση των αθλητών μπορεί να καθοριστεί από μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στους χιτρίους και καθορίζεται από το γονίδιο ACTN3 . Ο καθηγητής Γενετικής του ΑΠΘ Κωνσταντίνος Τριανταφυλλίδης ως επικεφαλής μιας ερευνητικής ομάδας, εντόπισε τις γενετικές διαφορές που είναι κοινό γνώρισμα των πρωταθλητών (Τριανταφυλλίδης ,2020). Η έρευνα δείχνει καθαρά ότι στην επίδοση των αθλητών συμμετέχει η DNA σύστασή τους. Όπως εξηγεί ο καθηγητής Κωνσταντίνος Τριανταφυλλίδης σε συνέντευξή του στην διαδικτυακή εφημερίδα «Μακεδονία» (Μαργαριτίδου,2007,*Makthess.gr*) «ήδη τα πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα της έρευνας έχουν γίνει γνωστά στη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, στο ΤΕΦΑΑ και στις αθλητικές ενώσεις» . Η ομάδα των ερευνητών εντόπισε μια διαφοροποίηση στο γονίδιο ACTN3. Αυτή η διαφοροποίηση οδηγεί στη βιοσύνθεση πρωτεΐνης που θεωρείται απαραίτητη για την καλύτερη μυοσκελετική απόδοση (Papadimitriou et al,2008).

Ο κ. Τριανταφυλλίδης στην ίδια συνέντευξη (Μαργαριτίδου ,2007,*Makthess.gr*) εξηγεί τα βήματα της έρευνας: *«Προκειμένου να προσδιοριστεί η γενετική σύσταση των Ελλήνων πρωταθλητών και να γίνει η συσχέτιση του γενότυπου με την αθλητική επίδοσή τους εξετάστηκε η μοριακή γενετική ποικιλότητά στο γονίδιο ACTN3 με τη χρησιμοποίηση σύγχρονων μεθοδολογιών ανάλυσης DNA. Η ανάλυση της γενετικής σύστασης έγινε συνολικά σε 282 άτομα. Συνολικά εξετάστηκαν στην πρώτη ομάδα 101 Έλληνες πρωταθλητές του κλασικού αθλητισμού. Το επίπεδο των αθλητών που συμμετείχαν στην έρευνα κυμαίνεται από αθλητές που είχαν επιδόσεις σε βαλκανικό έως και σε ολυμπιακό επίπεδο. Στη δεύτερη ομάδα εξετάστηκε μια αντιπροσωπευτική ομάδα 181 ατόμων από τον ελληνικό πληθυσμό. Στο γενετικό υλικό όλων των δρομέων ταχύτητας ολυμπιακού και ευρωπαϊκού επιπέδου που συμμετείχαν στην έρευνα εντοπίστηκε ένα τουλάχιστον αλληλόμορφο R του γονιδίου ACTN3, του οποίου η παρουσία είναι καθοριστική για την επίτευξη υψηλών επιδόσεων στο αγώνισμα αυτό»*. Σύμφωνα με την ερευνητική ομάδα, που αποτελείται από τον επιστημονικό υπεύθυνο Κωνσταντίνο Τριανταφυλλίδη, την αναπληρώτρια καθηγήτρια Αναστασία Κουβάτση, τον αναπληρωτή καθηγητή Χρήστο Παπαδόπουλο και τον υποψήφιο διδάκτορα ΤΕΦΑΑ Ιωάννη Παπαδημητρίου, τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν από τους φορείς που έχουν σχέση με τον αθλητισμό (Papadimitriou et al,2008)



### 1.3 Η ζωή των αθλητών

Ο κόσμος βλέπει σε έναν αθλητή τα σημαντικότερα και πιο προβεβλημένα στιγμιότυπα της αθλητικής του ζωής. Επιδόσεις, διακρίσεις, απονομή μεταλλίων κι έναν λαμπερό τρόπο ζωής που ο καθένας θα ονειρευόταν. Ο αθλητισμός συνιστά ένα σύνθετο φαινόμενο που συνδέεται με την κοινωνία του θεάματος με την διαμεσολάβηση της ηλεκτρονικής επικοινωνίας και διέπεται από τον καταναλωτισμό. Η ζωή των αθλητών έχει περίπλοκους συσχετισμούς η έρευνα των οποίων αναδεικνύει πτυχές του ύστερου καπιταλισμού.

Οι πρωταθλητές στον Ελλαδικό χώρο αλλά και παγκοσμίως είναι συνδεδεμένοι στο υποσυνείδητό μας ως νικητές πάνω στο βάθρο. Για πολλούς από αυτούς είναι απλά η δικαίωση των κόπων και της σκληρής δουλειάς μιας επίπονης καριέρας ατελείωτων προπονήσεων, απογοητεύσεων, με χαμόγελα, δάκρυα, συναισθήματα και καταστάσεις που συνθέτουν την καθημερινότητά τους.

Οι αθλητές σπάνια δημοσιοποιούν στιγμιότυπα για τα όσα βιώνουν μακριά από τα φώτα της δημοσιότητας, δηλαδή μέσα στα γήπεδα, για τις δυσκολίες του πρωταθλητισμού, για τις προκλήσεις και τους προβληματισμούς για το μέλλον, αλλά και τις αδυναμίες στήριξης της κρατικής μηχανής. Αμφίβολο παραμένει δε το επόμενο βήμα, μετά το τέλος της αθλητικής καριέρας που οι πιθανότητες να στεφθεί με επιτυχία και απολαβές δεν είναι πάντα σίγουρες.

Οι αθλητικές ευκαιρίες δεν είναι πάντα δεδομένες και οι θυσίες δεν έχουν πάντα ανταποδοτικό όφελος. Η Αθλητική ομοσπονδία είναι ο κύριος παράγοντας που με βάση την απόδοση του αθλητή αξιολογεί την θέση του, άρα και την καταβολή ή όχι αμοιβής. Έχει μη κερδοσκοπικό χαρακτήρα, επιδοτείται από το κράτος και οργανώνει τα αθλητικά σωματεία. Σκοπός της είναι η καλλιέργεια και η ανάπτυξη των αθλήματος (για κάθε άθλημα ή κλάδο άθλησης επιτρέπεται η σύσταση μιας μόνο ομοσπονδίας για όλη τη χώρα) ν.2725/1999 άρθρο 43.

Οι ομοσπονδίες τα τελευταία χρόνια κάνουν αξιολογες προσπάθειες για την επίτευξη εσόδων μέσω χορηγιών αλλά και συμφωνίες με ιδιωτικά κανάλια για τηλεοπτικά δικαιώματα (Ζαϊμάκης-Φουρναράκη,2015).

Στην Ελλάδα λειτουργούν αθλητικοί σύλλογοι με χιλιάδες μέλη – αθλητές και μόλις ένα μικρό ποσοστό της τάξεως του 10 % καταφέρνει να ανελιχθεί σε τέτοιο επίπεδο όπου θα μπορεί να συντηρηθεί από τον μισθό της πολιτείας.

Ο τρόπος ζωής των ελίτ αθλητών έχει ιδιαιτερότητες και σχετίζεται στενά με την κατανάλωση ,τον ελεύθερο χρόνο καθώς και με την αθλητική βιομηχανία. Οι ελίτ αθλητές ή αθλητικά «αστέρια» βρίσκονται στον πυρήνα της αθλητικής βιομηχανίας επειδή συμμετέχουν



σε αγώνες , υψηλού κύρους αλλά και ανταπόκρισης στο ευρύ κοινό, γεγονός που τους καθιστά σημαντικά πρότυπα στα μάτια του κοινωνικού συνόλου και ιδιαίτερα της νέας γενιάς. Οι δραστηριότητες της υπόλοιπης ζωής ενός αθλητή, έξω από το στενό αθλητικό περιβάλλον, είναι περιορισμένες ,αλλά έχουν επίδραση στην αθλητική τους απόδοση που συχνά είναι εμφανής. Οι επαγγελματίες αθλητές τραβούν τα φώτα της δημοσιότητας πολύ περισσότερο τις τελευταίες δεκαετίες λόγω της ταχείας ανάπτυξης της τεχνολογικής εξέλιξης και της διάδοσης των ειδήσεων. Ο τρόπος ζωής τους γίνεται συχνά αντικείμενο προβολής και σχολιασμού, περιλαμβάνει στιγμιότυπα των προσωπικών στιγμών ,με αποτέλεσμα να δημιουργείται το προφίλ ενός εύκολου βίου, που στην πραγματικότητα είναι δύσκολος. Περιορίζοντας το προφίλ ενός πρωταθλητή σε έννοιες όπως η κατανάλωση και η μόδα μπορεί να οδηγήσει σε μια επιφανειακή ερμηνεία (Hamid;Ehsan;Mohamad,2022).

#### **1.4 Κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό**

Σε έρευνες που πραγματοποιήθηκαν βρέθηκε ότι οι σημαντικότεροι λόγοι συμμετοχής στον αθλητισμό είναι η διασκέδαση. Φαίνεται ότι η ευχαρίστηση ως παράγοντας αποτελεί το προϊόν της ικανοποίησης των άλλων κινήτρων, όπως της επίδειξης δεξιοτεχνίας ,της δημιουργίας κοινωνικών σχέσεων ,της επιτυχίας, της δεξιοτεχνίας και της ευχαρίστησης. Τα στοιχεία αυτά διαφέρουν από άτομο σε άτομο ,ωστόσο παρά την ύπαρξη πολλαπλών κινήτρων συμμετοχής στον αθλητισμό ,το βασικότερο είναι η ανάπτυξη των κοινωνικών σχέσεων, δηλαδή η κοινωνικοποίηση (Δογάνης ,2010)

Οι αθλητές συμμετέχουν στον αθλητισμό ,επειδή μαθαίνουν, αποκτούν φυσική κατάσταση, διασκεδάζουν ,δουλεύουν ομαδικά και κάνουν φίλους. Ένα σημαντικό εύρημα έδειξε ότι το 90% των παιδιών προτιμά να είναι σε ομάδα που χάνει και να συμμετέχει σε αγώνες , παρά να είναι σε ομάδα που νικάει αλλά δεν είναι τακτικό μέλος της ομάδας. Στα ομαδικά αθλήματα βρέθηκε ότι σημαντικότερο ρόλο παίζει η ανάπτυξη της δεξιοτεχνίας , η ευχαρίστηση της συμμετοχής και η συνεργασία με τα μέλη της ομάδας (Δογάνης ,2010). Στην ίδια έρευνα φάνηκε ότι τα αγόρια έχουν ως κίνητρο την βελτίωση της δεξιοτεχνίας , την πρόκληση, τον συναγωνισμό, τη διασκέδαση. Σε αντίθεση με τα κορίτσια που ανέφεραν ως σημαντική την βελτίωση της δεξιοτεχνίας, την διασκέδαση, την εκμάθηση νέων δεξιοτεχνιών και την φυσική κατάσταση. Σε γενικές γραμμές οι αθλητές προσδοκούν την ευχαρίστηση, να γίνουν καλοί αθλητές ,να κάνουν νέους φίλους, να κερδίσουν ένα έπαθλο και να κάνουν ταξίδια (Δογάνης ,2010).

Τα οικονομικά ανταλλάγματα αποτελούν σημαντικό κίνητρο για σκληρή δουλειά προκειμένου για την επίτευξη των στόχων. Η επιβεβαίωση όμως για τον αθλητή έρχεται μέσα από την παραδοχή ότι έχει τις ικανότητες να χειριστεί καταστάσεις και αυτό αποτελεί παράγοντα ικανοποίησης και χαράς.

## 1.5 Στρες και απόδοση

Η ζωή, η φιλοσοφία και οι πεποιθήσεις των αθλητών διαμορφώνονται μέσα σε ένα περιβάλλον που αποτελείται από προπονητές, ιατρούς, επαγγελματίες παράγοντες, χορηγούς, οικογένεια αλλά και ΜΜΕ. Αυτοί είναι οι βασικοί κοινωνικοί παράγοντες αλληλεπίδρασης μέσα σε ένα μικρο ή μακρο-περιβάλλον ενός αθλητή. Αυτοί συχνά καθορίζουν την συμπεριφορά και τον εσωτερικό κόσμο του αθλητή, καθώς διαμορφώνουν τα αποτελέσματα της ψυχικής τους υγείας. Συχνά όμως παρατηρούνται φαινόμενα δυσφορίας και αντικοινωνικής συμπεριφοράς (Alish et al., 2022).

Ο τρόπος με τον οποίο το αποκαλούμενο «ψυχολογικό ντοπάρισμα» και το άγχος επηρεάζουν την απόδοση των αθλητών, απασχολεί τους αθλητικούς ψυχολόγους εδώ και πολλά χρόνια.

Με τον όρο ψυχολογικό ντοπάρισμα αναφέρεται η συναισθηματική διέγερση ή ένταση που προκαλείται στον αθλητή κατά τη διάρκεια της άθλησης ή της προπόνησης ή του αγώνα.

Η υψηλή διέγερση ή ένταση επηρεάζει την απόδοση των αθλητών. Αυξάνει την φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού (καρδιακή συχνότητα, ροή αίματος, εγκεφαλική λειτουργία), επηρεάζει την κινητική απόδοση καθώς και την συναισθηματική ανταπόκριση του αθλητή στις απαιτήσεις της άθλησης ή του αγώνα (Zaichkowsky & Talenaka, 1993).

Στην προπόνηση ή στον αγώνα οι αθλητές βιώνουν ποικίλες εντάσεις, κάποιοι αισθάνονται θετικά και νιώθουν δυνατοί, ενώ άλλοι βιώνουν συναισθήματα φόβου, έχουν δυσκολίες στην επικοινωνία, στην αυτοσυγκέντρωση ακόμη και στην αναπνοή με αποτέλεσμα την κακή απόδοση. Όσο καλύτερα μπορεί ένας αθλητής να διαχειριστεί τις συναισθηματικές καταστάσεις, τόσο καλύτερα θα μπορέσει να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις των αγώνων.

Σε αυτό σημαντικό ρόλο παίζουν οι γονείς και οι προπονητές, που οφείλουν να ελέγχουν την πιεστική συμπεριφορά ώστε να αποτρέπουν τις στρεσογόνες καταστάσεις. Έχουν δει το φως τη δημοσιότητας περιστατικά κακομεταχείρισης (νεύρα, άσχημη συμπεριφορά) με αποτέλεσμα την διαταραχή της ηρεμίας των αθλητών, που σε συνδυασμό με το αγωνιστικό στρες μειώνουν την αποδοτικότητα, την αποτελεσματικότητά τους και οδηγούν σε απομόνωση και έλλειψη κοινωνικότητας. Καταγγελίες 22 αθλητών και αθλητριών από τον χώρο της ενόργανης γυμναστικής που με επιστολή τους στον πρωθυπουργό και την ΠτΔ

αποκάλυψαν περιστατικά κακοποίησης που έλαβαν χώρα από το 1985 και μετά (2021, *makthess.gr*).

Ο σημαντικότερος τρόπος μείωσης του στρες αφορά την καλλιέργεια θετικής προδιάθεσης του αθλητή απέναντι στους αγώνες ώστε να αναπτύσσει θετική στάση και ρεαλιστικό τρόπο σκέψης και δράσης στον αγωνιστικό χώρο (Smith & Smoll ,1983).

Παράλληλα η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου που αναλύεται στη συνέχεια αποτελεί βασικό εργαλείο ώστε να υπάρχει το μέγιστο δυνατό όφελος, προσφέροντας στην ψυχική, κοινωνική ,σωματική και πνευματική ανάπτυξη του αθλητή.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

### 2.1 Η έννοια του ελεύθερου χρόνου

Στο τέλος του αιώνα η σχέση με την εργασία είναι διαφορετική. Η ανάγκη για απόδραση και διέξοδο έχει τροποποιηθεί καθώς η βιομηχανική κοινωνία κάνει τον κόσμο να αναζητά ανακατανομή του χρόνου. Υπάρχει ανάγκη για ελεύθερο χρόνο και ο αθλητισμός είναι το αντίβαρο της εργασίας, συνεπώς αθλούμαι σημαίνει αποσπώμαι από τις εντάσεις και μαθαίνω εξοικονόμηση δυνάμεων. Πρόκειται για μια παιδαγωγική του χρόνου η οποία θέλει να διακόψει τους ρυθμούς της καθημερινότητας, για μια ανάπαυλα που προϋποθέτει αυστηρή εναλλαγή με την εργασία.

Όμως ο εσωτερικός χρόνος της αθλητικής δραστηριότητας και η πορεία της στο χρόνο, μετατρέπεται σε χρόνο έντασης και υπολογισμού. Ο αθλητισμός αναπτύσσει αυτή τη δυναμική της ακρίβειας (Vigarello ,2004).

#### 2.1.1 Η κοινωνιολογία του ελεύθερου χρόνου

Το ενδιαφέρον εκ μέρους της παραδοσιακής κοινωνιολογίας για την σχέση μεταξύ ελεύθερου χρόνου και αθλητισμού είναι περιορισμένο. Υπάρχει διάχυτη η πεποίθηση ότι πρόκειται για ζητήματα ήσσονος σημασίας άρα απαντούν περιορισμένα στις μεγάλες θεωρίες των κλασικών κοινωνιολόγων.

Η κοινωνιολογία του ελεύθερου χρόνου στον αθλητισμό αποτελούσε ένα άγνωστο πεδίο μεταξύ των κλασικών κοινωνιολόγων κατά την δεκαετία του 1960, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για περαιτέρω μελέτη εκ μέρους τους. Ο κύριος λόγος του μειωμένου ενδιαφέροντος ήταν ότι, ο ελεύθερος χρόνος θεωρούνταν ανάμεσα στις λιγότερο σημαντικές εκφάνσεις της κοινωνικής ζωής και δεν θα μπορούσε να συμπεριληφθεί στα αντικείμενα μελέτης της κοινωνιολογίας (Ζαϊμάκης, 2008).

Ο ελεύθερος χρόνος έκανε την εμφάνισή του στις κοινωνικές επιστήμες ως πεδίο, μετά την δεκαετία του 1970 ,πεδίο στο οποίο έγιναν έρευνες με τη συμβολή των κοινωνιολόγων της λεγόμενης ουμανιστικής παράδοσης (Kill, 1983 ;Parker,1983; Ruskin,1985) .Οι έρευνες αυτές έδειξαν ότι προκειμένου για την κοινωνική ευημερία και συλλογική τάξη, πρέπει να εκπληρώνονται κάποιες βασικές ανάγκες που έχουν οικουμενικό χαρακτήρα.

Η σχολή της Φρανκφούρτης (Λειτουργισμός) και οι θεωρητικοί της σχολής ασχολήθηκαν με τον ελεύθερο χρόνο τονίζοντας ότι είναι συνυφασμένος με τον ρόλο της βιομηχανίας και του θεάματος, τα οποία επιδρούν στη συγκρότηση ταυτότητας του σύγχρονου ανθρώπου (Ζαϊμάκης, 2008).

Αναλυτικά αναφέρουν πως οι μορφές του ελεύθερου χρόνου δεν αφήνουν περιθώρια κριτικής σκέψης, ούτε περιθώρια για ριζοσπαστικές δράσεις, άρα οδηγούν σε μια μονοδιάστατη οπτική. Αυτό οφείλεται στην αποθέωση της τεχνολογικής ανάπτυξης, στην πρόοδο και στην παραγωγικότητα. Η τεχνολογική ανάπτυξη δεν αφήνει πολλά περιθώρια επιλογής για την κάλυψη άλλων αναγκών στον άνθρωπο κι αυτό γιατί επικεντρώνεται στην παραγωγική διαδικασία. Η συνεχόμενη αναζήτηση «φτηνού» θεάματος διατηρεί την πολιτισμική βιομηχανία σε χαμηλό επίπεδο, επηρεάζει την ανθρώπινη σκέψη ώστε ο άνθρωπος να εξαρτάται από τις επιθυμίες του χωρίς να διαφοροποιείται. Η ανθρώπινη συμπεριφορά καθορίζεται από το υπερεγώ και από τις κοινωνικές επιταγές που οδηγούν σε ελεγχόμενη παραγωγική δράση και εν τέλει στον καταναλωτισμό (Marcuse, 1971). Ο λειτουργισμός ήταν από τις πρώτες θεωρίες που σημείωσαν την σημασία του ελεύθερου χρόνου στην διαδικασία της κοινωνικής εξέλιξης και επεσήμαναν ότι οι άνθρωποι του 20<sup>ου</sup> αι. στις αναπτυγμένες δυτικές κοινωνίες έχουν αυξημένη πρόσβαση στις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου. Οι θεωρητικοί του λειτουργισμού ανέλυσαν τον ελεύθερο χρόνο βασιζόμενοι σε μελέτες θετικιστικού χαρακτήρα θεωρώντας ότι, ο ελεύθερος χρόνος είναι ένας κοινωνικός θεσμός με επωφελείς κοινωνικές λειτουργίες, λειτουργεί ως αντίβαρο στην καθημερινή εργασία, συμβάλλει στην ξεκούραση και προσφέρει ανακούφιση στους εργαζόμενους (Parker & Paddick, 1990; Roberts, 1997; Veal, 1990).

Σύμφωνα με τον Parsons ο ελεύθερος χρόνος είναι μια λειτουργία που συμβάλλει στην διαχείριση εντάσεων μέσα στην καθημερινότητα και ενισχύει τις πολιτισμικές αξίες. Ο αθλητισμός ως ένα σύστημα κοινωνικής δράσης ενσωματώνεται μέσα στον ελεύθερο χρόνο και συμβάλλει στην διατήρηση της τάξης και της ισορροπίας (Parsons, 1954). Σύμφωνα με τον Ελίας ο ελεύθερος χρόνος αναδύει την έξαψη και την διέγερση. Κι αυτό γιατί είναι συνδεδεμένος με τις ψυχολογικές ανάγκες του ανθρώπου οι οποίες έχουν καθοριστεί από την κοινωνία και ως σκοπό έχουν την έκφραση και την παρόρμηση. Εξαιτίας της περιορισμένης δυνατότητας έκφρασης στην καθημερινότητά των ανθρώπων λόγω των διάφορων καταναγκασμών, ο ελεύθερος χρόνος παρέχει αυτή την ελεύθερη δραστηριότητα (Ελίας & Ντάνινγκ, 1998).

Ο ελεύθερος χρόνος έχει μια δυναμική που απελευθερώνει τα άτομα μέσα από την ένταση και τη ρουτίνα της καθημερινότητας. Τα σπορ είναι εκείνα που παρέχουν τον τρόπο για την έκφραση των συναισθημάτων (Maguire, 1992).

Στη σύγχρονη κοινωνία μέσω του ελεύθερου χρόνου που αφιερώνεται στα σπορ διαμορφώνονται εσωτερικά συναισθήματα που αποδεσμεύονται σε ένα οριοθετημένο κανονιστικό πλαίσιο μέσα στο οποίο έχει θέση η έξαψη, η επιθετικότητα, ακόμη και ο

κίνδυνος. Τα πολλαπλά ερεθίσματα μέσω της αναψυχής παρέχουν τη δυνατότητα της έκφρασης η οποία δεν μπορεί να εκφραστεί μέσα στις περιστάσεις της καθημερινότητας. Οι άνθρωποι αναζητούν και βρίσκουν ευχαρίστηση μέσα στην ρουτίνα της ελεγχόμενης ζωής (Wearing, 1998).

Συνεπώς ο ελεύθερος χρόνος ως μια διαδικασία ή ένας θεσμός δίνει την ευκαιρία για έκφραση, ενδυνάμωση, επιτέλεση νέων ρόλων και τη δόμηση ταυτοτήτων. Ανάμεσα στα ενδογενή χαρακτηριστικά του ελεύθερου χρόνου είναι η επιλογή, η ευελιξία, ο αυθορμητισμός και η ελευθερία.

Οι αθλητές μέσα από τη χρήση των ευκαιριών ψυχαγωγίας, ανάπαυσης και αναψυχής μπορούν να επιτύχουν την κάλυψη ορισμένων αναγκών (Ζαϊμάκης ,2008).

Ο καθένας μπορεί να διαθέσει τον ελεύθερο χρόνο του όπως επιθυμεί ο ίδιος, διότι αποτελεί αξία και είναι απαραίτητος για όλους. Η σημασία του είναι καθοριστική διότι συνεισφέρει στην ψυχολογική ισορροπία, στην αποβολή του άγχους, στην αποτροπή της ανίας, καθώς επίσης αποτρέπει την ένταση από τα προβλήματα της καθημερινότητας.

Οι συνθήκες ζωής στις μεγάλες πόλεις εμποδίζουν τους ανθρώπους να αξιοποιήσουν εποικοδομητικά τον προσωπικό τους χρόνο. Οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας, οι περίπλοκες σχέσεις και η έλλειψη επικοινωνίας απομονώνουν τους ανθρώπους .

### **2.1.2 Ο ελεύθερος χρόνος των ελίτ αθλητών**

Οι συνθήκες για υψηλές επιδόσεις έχουν αλλάξει τα τελευταία χρόνια.

Οι αθλητές πρέπει να ξοδεύουν περισσότερο χρόνο για την βελτίωση των επιδόσεων και για τον ανταγωνισμό, να αφιερώνουν πολύ χρόνο στην σωματική αλλά και την ψυχική τους υγεία με τη βοήθεια επαγγελματιών ενώ ταυτόχρονα στερούνται χρόνο με τις οικογένειές τους, τους φίλους και γενικά την κοινωνική τους ζωή. Η δυνατότητα των ελίτ αθλητών να συνδυάσουν όλους αυτούς τους περιορισμούς, να διαχειριστούν το ρυθμό της ζωής τους, προκειμένου να μπορέσουν να επιτύχουν πάντα, είναι περιορισμένη.

Αποτελέσματα ερευνών δείχνουν ότι για να μπορέσουν οι αθλητές να προσαρμόσουν τους στόχους τους σε συνδυασμό με την κοινωνική τους ζωή, πρέπει να βρουν τον τρόπο και την στρατηγικές ώστε να διαχειρίζονται τον χρόνο με τέτοιο τρόπο που θα είναι εφικτός κυρίως για την αθλητική τους απόδοση (Bullock, 2009).

Κι αυτό γιατί τα δεδομένα στον τρόπο και τον χρόνο εκγύμνασης των ελίτ αθλητών έχει αλλάξει με το πέρασμα του χρόνου, Στην δεκαετία του '90 το 41% των αθλητών προπονούντα κατά μέσο όρο 10 ώρες την εβδομάδα και το 59% 10 με 20ώρες την εβδομάδα. Σήμερα λίγοι αθλητές προπονούνται για λιγότερο από 20 ώρες την εβδομάδα λόγω του ότι

έχουν αυξηθεί οι απαιτήσεις του ανταγωνισμού. Οι πιθανότητες να έχει πρόσβαση κανείς στην κορυφαία κατάταξη είναι δυσκολότερες και αυτό γιατί έχει αυξηθεί και ο αριθμός των αθλητών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται όλο και περισσότερο ο χρόνος για άλλες δραστηριότητες και να παραμερίζονται οι ανάγκες και οι επιθυμίες τόσο για κοινωνική ζωή όσο ακόμη και για σπουδές (Bullock, 2009).

Κάποιες συνεντεύξεις σε αθλητές που είχαν σταματήσει τις σπουδές τους εξαιτίας του πρωταθλητισμού και περιόρισαν την κοινωνική τους ζωή, έδειξαν ότι δεν αισθάνονται ευχαριστημένοι και χαρούμενοι. Χαρακτηριστικά αναφέρουν ότι είναι πιο ευχάριστο να ασχολείται κανείς και με άλλα πράγματα εκτός από την προπόνηση, δηλώνοντας ότι η ζωή τους συχνά καταντά ανιαρή (Bullock, 2009).

## 2.2 Η έννοια της κοινωνικοποίησης

Η κοινωνικοποίηση είναι η διαδικασία με την οποία μεταφέρονται μηνύματα από το ένα άτομο στο άλλο, και ως εκ τούτου από τη μία γενιά στην άλλη (Wentworth, 1980). Ωστόσο, παρά τις προφανείς αλληλεπιδράσεις μεταξύ των πολιτισμών η κοινωνικοποίηση, ιστορικά έχει οριστεί, μελετηθεί και αναλυθεί από τους κοινωνικούς επιστήμονες ως μια διακριτή έννοια. Ανάμεσα σε ανθρωπολόγους, κοινωνικούς ψυχολόγους και κοινωνιολόγους υπάρχουν διαχωρισμοί που οφείλονται στις διαφορετικές προσεγγίσεις ανάλυσης.

Οι ανθρωπολόγοι, για παράδειγμα, επικεντρώνονται στον πολιτισμό και την διαδικασία εκμάθησης των παραδόσεων της κοινωνίας, οι κοινωνιολόγοι και κοινωνικοί ψυχολόγοι ενδιαφέρονται επίσης για τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης, αλλά έχουν επικεντρωθεί στην ομαδική & ατομική διάσταση, κρατώντας την πολιτιστική διάσταση στο περιθώριο (Bock, 1969).

Μια σειρά κοινωνικών επιστημόνων ενδιαφέρθηκαν για την κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ παιχνιδιού και αθλητισμού. Από τον Huizinga (1938), ο οποίος θεώρησε ότι όλοι οι πολιτισμοί εξελίσσονται μέσα από το παιχνίδι, μέχρι τα έργα του Moore (1960), Luncheon (1967) και Roberts & Sutton-Smith (1962,) που θεωρούν ότι το άθλημα και το παιχνίδι αντικατοπτρίζουν την ουσία του πολιτισμού. Το άθλημα και ο πολιτισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένα.

Ομοίως, ένα πλήθος κοινωνικών επιστημόνων, συμπεριλαμβανομένων των Mead (1934) Mead & Piaget (1965), παρουσίασαν δεδομένα που περιγράφουν τρόπους με τους οποίους το παιχνίδι και ο αθλητισμός διδάσκουν και επιτρέπουν στα παιδιά κανόνες, αλλά και να ξεχωρίζουν τις συμπεριφορές των άλλων. Έτσι, το παιχνίδι και ο αθλητισμός είναι ιστορικά συνδεδεμένα με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης.



Πολλές έρευνες έδειξαν ότι η συμμετοχή στα σπορ αυξάνει την κοινωνικότητα, αναπτύσσει αξίες που προϋπάρχουν και τις μεγεθύνει, προτρέποντας σε συμμετοχή ομάδων που είναι προσανατολισμένες σε μεγάλα επιτεύγματα που θα έχει ως αποτέλεσμα ο καθένας να προετοιμάζεται και να αντιμετωπίζει τις προκλήσεις που θα συναντήσει (Luncheon, 1967).

Σχετικές μελέτες έχουν δείξει ότι, η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες αναπτύσσει αρμονικά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μεταξύ των συμμετεχόντων, η μελέτη απέδειξε επίσης και εξέφρασε το γεγονός ότι το ομαδικό άθλημα έχει πλεονεκτήματα για την καλλιέργεια των κοινωνικών αξιών και των χαρακτηριστικών στον αθλητή.

Η προσωπικότητα και η συμπεριφορά του αθλητή, συμπεριλαμβανομένης της διάστασης της εξωστρέφειας, είναι ένα ενδιαφέρον ερευνητικό πεδίο στην αθλητική ψυχολογία.

Ο ρόλος που διαδραματίζει η εξωστρέφεια δεν αφορά μόνο τον ψυχολογικό παράγοντα αλλά και την απόδοση των αθλητών, που έχει αναδειχθεί ως πεδίο έρευνας.

Οι ερευνητές της αθλητικής ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι οι ψυχολογικές διακυμάνσεις που προέρχονται είτε από την εξωστρέφεια και την έντονη κοινωνικοποίηση είτε από την εσωστρέφεια επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τη απόδοση του αθλητή (Luncheon, 1967).

Τα αποτελέσματα των μελετών συνδέονται με όλο και λιγότερο αποτελεσματικούς μεμονωμένους αθλητές αλλά και ομάδες. Η δυνατότητα να προετοιμάζεται ο αθλητής διανοητικά και ψυχολογικά μένοντας σε ήρεμη ψυχική κατάσταση και μακριά από επηρεασμούς του φιλικού και κοινωνικού περιβάλλοντος θεωρείται βασικό συστατικό για την επιτυχία. Το βέλτιστο επίπεδο δεξιοτήτων επιτυγχάνεται όταν ο αθλητής είναι σε ήρεμη ψυχική κατάσταση και ελεγχόμενη εξωστρέφεια, κοινώς όταν προετοιμάζεται ψυχικά.

Η προσήλωση και η συγκέντρωση απαιτούν χαμηλή εξωστρέφεια (Kuravatti, 2017).

Φαίνεται ότι υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ των δυο φύλων αλλά και μεταξύ των αθλημάτων (ομαδικά ή ατομικά) όσον αφορά στην εξωστρέφεια στον αθλητισμό.

Όσον αφορά στα δυο φύλα παρατηρούνται διαφορές εξαιτίας του διαφορετικού επιπέδου ψυχοσύνθεσης, οι γυναίκες δηλαδή από τη φύση τους είναι περισσότερο εξωστρεφείς απ' ό,τι οι άντρες. Παρ' όλα αυτά οι αθλητικές ικανότητες, η προετοιμασία και το ποσοστό της εξωστρέφειας είναι κυρίως συνάρτηση της προσωπικότητας του αθλητή και του οικογενειακού περιβάλλοντος (Kuravatti, 2017).

Σε ότι αφορά την διαφορά σύστασης μεταξύ ομαδικού και ατομικού αθλήματος έχει παρατηρηθεί ότι ο αθλητής που ανήκει στο ομαδικό άθλημα έχει περισσότερες ευκαιρίες να αναπτυχθεί κοινωνικά άρα και συναισθηματικά, γεγονός που έχει επίπτωση στον αθλητικό ανταγωνισμό, στην υπέρβαση του υψηλού επιπέδου ανταγωνισμού καθώς και στην ανάπτυξη



της κοινωνικοποίησης. Ενώ στο ατομικό άθλημα, ο αθλητής στερείται αυτά τα κοινωνικά εργαλεία (Kuravatti,2017).

Η κοινωνιολογική έρευνα έχει παραδοσιακά επικεντρωθεί στις σχέσεις μεταξύ κοινωνικοποίησης και επιδόσεων και πώς αυτά τα δυο σχετίζονται με το φύλο την κοινωνική τάξη και άλλα χαρακτηριστικά όπως ο προσανατολισμός και η προσήλωση στο στόχο.

Μεγάλο μέρος των ερευνών προσπαθεί να προσδιορίσει πώς διαμορφώνονται οι άνθρωποι από κοινωνικές δυνάμεις και εξωτερικούς κοινωνικούς περιορισμούς, βασιζόμενες συχνά σε ντετερμινιστικά μοντέλα στα οποία οι άνθρωποι χαρακτηρίζονται ως παθητικοί δέκτες που διαμορφώθηκαν από την κοινωνία (Coakley & Jay ,1993).

Οι έρευνες μέσω συνεντεύξεων (34 νεαρούς άνδρες και 26 νεαρές γυναίκες) έδειξαν ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό είναι το αποτέλεσμα αποφάσεων με τη μεσολάβηση προηγούμενων εμπειριών στον αθλητισμό και της ολοκλήρωσης της σωματικής δραστηριότητας, δηλαδή με ποιον τρόπο η αθλητική συμμετοχή στο πέρασμα του χρόνου μπορεί να διευκολύνει την αποστολή των στόχων προσωπικής ανάπτυξης των αθλητών, την επιθυμία τους να αναπτύξουν και να επιδείξουν ικανότητες με την υποστήριξη από σημαντικούς φορείς, έχοντας πρόσβαση σε πόρους που στηρίζονται από κοινωνικές και πολιτιστικές δυνάμεις (Coakley & Jay ,1993).

Η ζωή των νέων παιδιών μέσω της αθλητικής συμμετοχής επίσης τους βοηθά να αποκτούν τον έλεγχο της ζωής τους, να έχουν μια ομαλή μετάβαση στην ενηλικίωση και να ενταχθούν στο κοινωνικό σύνολο (Coakley & Jay ,1993)

### **2.2.1 Φορείς της κοινωνικοποίησης**

Έτσι ονομάζονται όλοι οι φορείς που συμμετέχουν και επηρεάζουν την διαδικασία κοινωνικοποίησης του ατόμου και δεν είναι άλλοι από τους γονείς τους εκπαιδευτές αλλά και ευρύτερες κοινωνικές ομάδες όπως οι φίλοι.

Η οικογένεια είναι αυτή που καθορίζει κατά κύριο λόγο και επηρεάζει τη ζωή του αθλητή. Είναι αυτή η οποία μεταφέρει τις αξίες ,τα πρότυπα και τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς. Έτσι ο καθένας μαθαίνει από πολύ νωρίς να ξεχωρίζει τις αποδεκτές συμπεριφορές , να έχει κρίση και να διαμορφώνει την προσωπικότητά του. Στη σύγχρονη κοινωνία αυτόν το ρόλο ενδυναμώνουν τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, χωρίς να μειώνουν την λειτουργία της οικογένειας. Η εκπαίδευση αποτελεί έναν βασικό πυλώνα κοινωνικοποίησης ,διότι με την είσοδο του ατόμου στο εκπαιδευτικό σύστημα ,αναλαμβάνει ευθύνες και καλείται να εφαρμόσει όσα διδάχτηκε μέσα στην οικογένεια.

Η εκβιομηχάνιση και ο εκσυγχρονισμός των κοινωνιών συνιστούν ως απαραίτητη την υποχρεωτική μακρά παραμονή του ατόμου στους εκπαιδευτικούς θεσμούς.

Το κράτος επηρεάζει με τη σειρά του το σύνολο της κοινωνικής ζωής διότι οι νόμοι επιδρούν στην καθημερινότητά του ατόμου και επεμβαίνει μέσω της λειτουργίας και της οργάνωσης της εκπαίδευσης καθοριστικά στη διαδικασία της κοινωνικοποίησης .

Ο αθλητισμός αποτελεί ένα βασικό στοιχείο του πολιτισμού της κάθε κοινωνίας διότι προάγει αξίες άμιλλας και ομαδικότητας ,επιδρώντας στο πώς βλέπει τον κόσμο το άτομο μέσα από μια μικρογραφία της κοινωνίας. Η οργάνωση ,η πειθαρχία και η προσήλωση στο στόχο και ο τρόπος διεκδίκησης ,καθορίζουν τις φιλοδοξίες και τον τρόπο ζωής του ατόμου μετέπειτα.

Το φιλικό περιβάλλον από την άλλη μεριά είναι αυτό που συμβάλλει σημαντικά στην κοινωνικοποίηση , διότι μέσα από τις παρέες το άτομο δημιουργεί έναν κόσμο χωρίς αυστηρές νόρμες, δοκιμάζει τα όριά του μέσα από την συναναστροφή, μαθαίνει να συμβιβάζεται και να συνυπάρχει.

### **2.2.2 Η ιδιαίτερη σημασία της οικογένειας και του φιλικού περιβάλλοντος στην κοινωνικοποίηση**

Μελέτες έδειξαν την τεράστια σημασία του οικογενειακού υπόβαθρου ,την μεγάλη σημασία της κοινωνικοοικονομικής θέσης των γονέων καθώς επίσης και τον τρόπο ζωής τους, το επάγγελμα και την διαχείριση του χρόνου τους. Το τελευταίο στοιχείο αποτελεί συχνά και αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχολογία των παιδιών . Η υποστήριξη των παιδιών στις αθλητικές δραστηριότητες ψυχολογικά ή οικονομικά είτε με οποιοδήποτε άλλο τρόπο αποτελεί κινητήριο δύναμη για τα ίδια και την εξέλιξή τους (Aarresola & Itkonen,2017).

Εκτός από την οικογένεια, οι φίλοι θεωρήθηκαν ως μια σημαντική μορφή κοινωνικού κεφαλαίου. Στην παιδική ηλικία είναι σημαντικό να υπάρχουν φίλοι με τους οποίους τα παιδιά μοιράζονται όλες τις σημαντικές στιγμές της ζωής τους, τις χαρές και τις λύπες , ενισχύοντας παράλληλα το ομαδικό πνεύμα. Παρατηρήθηκε ότι όταν τα αθλήματα άρχισαν καταλαμβάνουν μεγαλύτερο χώρο και σημασία στη ζωή των νέων αθλητών, η σημασία των φίλων άλλαξε επίσης. Δημιουργήθηκαν νέοι φίλοι από τον αθλητικό χώρο, άτομα με κοινές ιδέες και βιώματα που κατανοούν τον κόσμο του αθλητισμού. Αυτό συνιστά σημαντικό παράγοντα στην εμβάθυνση της κοινωνικοποίησης καθώς η αθλητική καριέρα είναι συνδεδεμένη με τις προσωπικές επιλογές (Pickard & Bailey,2009).

### 2.2.3 Η πολιτική οικονομία του επαγγελματικού αθλητισμού

Ο αθλητισμός αποτελεί μια μεγάλη επιχείρηση. Οι οπαδοί, οι αθλητές , οι δημοσιογράφοι και όλοι οι πολίτες το γνωρίζουν αυτό. Περιλαμβάνει τα πάντα, από την βιομηχανία του αθλητικού εξοπλισμού , μέχρι τα διεθνή θέματα εργασίας , την οργάνωση επαγγελματικών πρωταθλημάτων και φυσικά την τηλεοπτική διαφήμιση.

Η αθλητική σκηνή έχει οικονομικές διαστάσεις που δεν μπορούν να μην επηρεάζουν τους ίδιους τους πρωταγωνιστές ,δηλαδή τους αθλητές.

Ένα σημαντικό και βασικό στοιχείο στο πεδίο του αθλητισμού ως επιχείρηση, είναι επίσης η άμεση συνεργασία και σχέση που έχει με την πολιτεία. Η πολιτεία ορίζει τις ομοσπονδίες που με τη σειρά τους ασκούν διοίκηση και καθορίζουν την επαγγελματική εξέλιξη των αθλητών, τις αμοιβές και την συνολική τους πορεία.

Σύνηθες φαινόμενο πίσω από τις ομοσπονδίες να υπάρχουν πολιτικές οργανώσεις που εφαρμόζουν την δική τους ατζέντα, που την εφαρμόζουν κατά το δοκούν μέσα στους κόλπους των ομάδων και των σωματείων ατομικών αθλημάτων. Ο τρόπος άσκησης της εξουσίας τους έχει τεράστιες επιπτώσεις στην ζωή των αθλητών, στην ψυχολογία, στην απόδοση και στην συμπεριφορά τους, δεδομένου ότι σκοπός των οργανισμών, των ομοσπονδιών ομοσπονδίες και του κράτους είναι να φροντίζουν ώστε να παρέχονται υποδομές για την βελτίωση της ποιότητας της καθημερινότητας των αθλητών (Washington & Karen,2010).

### 2.2.4 Εντοπισμός των διαδικασιών κοινωνικοποίησης που συμβάλλουν στη διαμόρφωση του σώματος.

Ο αθλητισμός λειτουργεί ως κοινωνικό πεδίο και μια σειρά από στοιχεία μπορούν να θεωρηθούν ότι επηρεάζουν τους αθλητές σε σχέση με το σώμα τους.

Ένα από τα στοιχεία αυτά περιλαμβάνει την οικογενειακή κοινωνικοποίηση και το κοινωνικό υπόβαθρο(Bourdieu,1984).

Μελέτες έδειξαν ότι η οικογενειακή κοινωνικοποίηση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη σχέση του ατόμου με το σώμα του και ότι οι μέθοδοι αυτής της κοινωνικοποίησης συνδέονται με την κοινωνική θέση της οικογένειας. Στις περισσότερες περιπτώσεις μελετών έχει αποδειχθεί η απόλυτη σχέση μεταξύ της οικογενειακής και της αθλητικής κοινωνικοποίησης.

Η οικογενειακή κοινωνικοποίηση επηρεάζει τις αθλητικές δραστηριότητες σε παιδιά από αθλητικά υπόβαθρα, όταν δηλαδή είναι κληρονόμοι σε άθλημα που έκανε τουλάχιστον ένας γονέας (Forté & Mennesson,2012).

Η πειθαρχία είναι ένα ακόμη στοιχείο στο πεδίο του αθλητισμού που ξεκινά μέσα από την οικογένεια ,μεταφέρεται και αποτελεί μέρος της αθλητικής μετέπειτα ζωής.

Μελέτες έδειξαν ότι υπάρχει συνάρτηση του κοινωνικού και οικονομικού υπόβαθρου της οικογένειας και του βαθμού πειθαρχίας. Γονείς που ανήκουν στα οικονομικά στρώματα της μεσαίας και ανώτερης τάξης συμμορφώνονται περισσότερο με τις απαιτήσεις της κοινωνικής ζωής ,με αποτέλεσμα να καθοδηγούν και τα παιδιά προς αυτή την κατεύθυνση στο πεδίο του αθλητισμού. Για τους αθλητές που προέρχονται από την εργατική τάξη, τα αποτελέσματα έδειξαν ενίσχυση της κοινωνικοποίησης ,μιας και οι οικογενειακές σχέσεις είναι περισσότερο σφικτές (Longchamp et al., 2023).

Ο τρόπος λειτουργίας των αθλητικών συλλόγων αποτελεί έναν ακόμη παράγοντα σε σχέση με την διαδικασία διαμόρφωσης του σώματος, καθώς η επίβλεψη των αθλητών από προπονητές ,γιατρούς ,φυσικοθεραπευτές, αθλητικούς ψυχολόγους συμβάλλει στην δημιουργία μιας σταθερής κατάστασης , η οποία οδηγεί τους αθλητές να αναπτύξουν μια σχέση με το σώμα τους που βοηθά στην και διατήρηση της θεμελιώδους φυσικής ακεραιότητάς τους (Viaud & Papin, 2012).

Πρόκειται για έναν τύπο κοινωνικοποίησης που μπορεί να οδηγήσει τους αθλητές να ερμηνεύσουν ακόμη και τον πόνο του τραυματισμού ως θετικό σημάδι και να το διαχειριστούν με τέτοιο τρόπο που δεν θα τους προκαλέσει ψυχικά τραύματα και απογοήτευση. Ομοίως ισχύει και στην σχέση του σώματος με τον έλεγχο του σωματικού βάρους ,χωρίς να οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές (McMahon & Penney, 2013).

Ακαδημαϊκές μελέτες σε περιορισμένο δείγμα αθλητών έδειξαν ότι οι αθλητές που έχουν διπλή καριέρα ( αυτοί δηλαδή οι οποίοι ταυτόχρονα εργάζονται και έχουν οικονομική ανεξαρτησία) «συνταξιοδοτούνται» οικειοθελώς πιο εύκολα και συχνά από εκείνους που έχουν ως βασική ασχολία και προτεραιότητα τον αθλητισμό και βιοπορίζονται από αυτό (Torregrosa et al.,2015).

Τέλος οι καταστάσεις που περιλαμβάνουν φυσική ευπάθεια και ευθραυστότητα συχνά πιέζουν τους αθλητές προς την συνταξιοδότηση (Stephan et al., 2005).

Ο τραυματισμός αποτελεί ένα πεδίο που επηρεάζει σε σημαντικό ποσοστό αθλητές υψηλού επιπέδου. Ο φόβος δυνητικής υποβάθμισης μπορεί να συμβάλλει περιστασιακά ώστε να καταφύγουν οι αθλητές σε προϊόντα ντόπινγκ προκειμένου για την ενίσχυση του αθλητικού επαγγέλματος (Aubel & Ohl, 2015; Bertrand ,2009).

Η δοκιμασία του τραυματισμού μπορεί να μετατρέψει το κίνητρο του αθλητή και να τον οδηγήσει σε πλήρη απομόνωση, σε αποκλεισμό από το κοινωνικό περιβάλλον καθώς επίσης

να βρεθεί αντιμέτωπος με άσχημη ψυχολογία , έλλειψη κινήτρου και αδυναμία ανταπόκρισης σε ανταγωνισμό υψηλού επιπέδου.

### **2.2.5 Η κοινωνιολογία των σπορ**

Η έννοια της κοινωνικότητας είναι μια σημαντική έρευνα στον χώρο της κοινωνιολογίας του αθλητισμού. Η κοινωνικότητα και ο αθλητισμός συνδέονται γιατί αντιπροσωπεύουν την ανάγκη για απόλαυση και προσωπική ικανοποίηση . Ο αθλητισμός μέσα από την συμμετοχή στο παιχνίδι και η κοινωνικότητα μέσα από την συναναστροφή. Στην Αγγλία και στην Γερμανία όπου πρωτοάνθισαν τα σπορ, επρόκειτο για δραστηριότητες που ήταν συνυφασμένες με την κοινωνικότητα μέσα από την σωματική άσκηση και τον ανταγωνισμό . Και κάτω από αυτό το πρίσμα οργανώθηκαν αγώνες μεταξύ σωματείων, συμβάλλοντας στην εξέλιξη των αθλητικών υποδομών αλλά και στη γέννηση των μοντέρνων αθλημάτων. Μέσα από τα αθλήματα δημιουργήθηκαν συλλογικότητες ,μικρές αθλητικές κοινότητες, που έφεραν κοντά αθλητές και οπαδούς, αναπτύσσοντας αισθήματα αμοιβαιότητας.

Τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε κι ένα ακόμη είδος κοινωνικότητας ,σε επίπεδο κυβερνοχώρου. Αθλητές και οπαδοί δημιούργησαν διαδικτυακές κοινότητες ,μέσω των οποίων ανταλλάσσουν απόψεις, εμπειρίες ,με δυο λόγια η νέα τεχνολογική εποχή δημιούργησε νέες ανάγκες ,νέους τρόπους επικοινωνίας, χωρίς όμως την ίδια αίσθηση του «ανήκειν» και χωρίς την ίδια αλληλεπίδραση (Ζαϊμάκης ,2020).

### **2.2.6 Κοινωνικοποίηση στον αθλητισμό**

Η διαδικασία της κοινωνικοποίησης στον αθλητισμό έχει μελετηθεί αρκετά και εκτεταμένα, και βασίζεται στην προϋπόθεση ότι μαθαίνει κανείς να συμβιώνει μέσα σε μια μικρή κοινωνία που έχει τους δικούς της κανόνες ,αξίες και συμπεριφορές.

Η κοινωνικοποίηση στον αθλητισμό αφορά στο πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους οι αθλητές, ποιος είναι ο αθλητικός τους ρόλος, αναπτύσσοντας παράλληλα μια γνωστική αίσθηση ηθικής και νομολογίας. (Δογάνης,χ.χ.)

Ο αθλητισμός οδηγεί στην ανάπτυξη αξιών που υπάρχουν στην κοινωνία ήδη ,μέσα από ένα άλλο πλαίσιο και με διαφορετικά κοινωνικά κριτήρια, όρια και παραμέτρους. Οι καθημερινές αλληλεπιδράσεις με την οικογένεια, τους συνομηλίκους, τους συναθλητές , τους προπονητές και άλλους παράγοντες κοινωνικοποίησης (π.χ. μέσα μαζικής ενημέρωσης) καθορίζουν την κοινωνικότητα του ατόμου. Οι εμπειρίες στον αθλητικό τομέα βοηθούν τους αθλητές και στη ζωή. Πολλοί από τους αθλητές ισχυρίζονται ότι ήταν ο αθλητισμός που τους έκανε άτομα ικανά διότι αναπτύχθηκαν οι ατομικές ιδιότητες ,η φιλοδοξία, η πρωτοβουλία, η σκληρή

δουλειά και η υπομονή. Ο κοινωνικός ρόλος του αθλητισμού εκφράζεται στο γεγονός ότι έχει βαθιά και πολύπλευρη επίδραση στις βασικές πτυχές ενός ατόμου, αναπτύσσοντας το σωματικά και πνευματικά. (Δογάνης,χ.χ.)

Ένας νέος αθλητής κατά την είσοδό του στην αθλητική κοινότητα βρίσκεται σε ένα νέο κοινωνικό περιβάλλον το οποίο περιλαμβάνει προπονητές, κριτές, συναθλητές οι οποίοι με τη σειρά τους αποτελούν νέους παράγοντες κοινωνικοποίησης. Οι νέοι αυτοί κοινωνικοί παράγοντες είναι υπεύθυνοι για την ανατροφή και την εκπαίδευση του αθλητή ,καθώς τον διδάσκουν πολιτιστικούς κανόνες και πρότυπα συμπεριφοράς, διασφαλίζοντας την αποτελεσματική ανάπτυξη ενός νέου κοινωνικού ρόλου. Ένας αθλητής, όπως και κάθε άλλο άτομο, περνάει από διάφορα στάδια κοινωνικοποίησης, τα οποία μπορούν να συσχετιστούν με τα στάδια του σχηματισμού της αθλητικής του καριέρας. Ξεκινώντας από την ένταξή του στον αθλητικό κόσμο, μεταβαίνει από τον ερασιτεχνικό αθλητισμό στον επαγγελματικό και κατόπιν με την ολοκλήρωση της αθλητικής του καριέρας μεταβαίνει σε άλλη καριέρα.

Με την ένταξή του στον αθλητικό κόσμο ξεκινά και ο προσανατολισμός του στις αθλητικές αξίες και τοποθετούνται τα θεμέλια για την μετέπειτα πορεία του. πρόκειται για την σημαντικότερη χρονική περίοδο δεδομένου ότι αποκτά εμπειρία στην επιτυχία και την αποτυχία, δοκιμάζει τα όρια και τις αντοχές στο σώμα και την ψυχή και γενικά διαμορφώνει το αθλητικό του προφίλ. Επίσης διαμορφώνει την κοινωνικότητά του μέσα από την συμμετοχή, διότι ενσωματώνεται στο σύνολο και μαθαίνει να λειτουργεί μέσα από τις αξίες της ομαδικότητας. Έτσι αναπτύσσεται η επικοινωνία, η ικανότητα να έρχεται ο αθλητής σε επαφή με τους συναθλητές του, να δημιουργεί κοινωνικές σχέσεις, να λαμβάνει υπόψη τη γνώμη και την προσπάθεια των άλλων, να κατανοεί τις σχέσεις μεταξύ των ανθρώπων, τα κίνητρά τους και να αλληλοεπιδρά. (Δογάνης,χ.χ.)

Σημαντικό ρόλο σε όλη αυτή τη διαδικασία συντελούν φυσικά οι γονείς και οι εκπαιδευτές. Οι γονείς διαμορφώνουν τις συμπεριφορές και τη στάση των παιδιών από την ημέρα της γέννησης και στη συνέχεια οι προπονητές συμβάλλουν στην διαμόρφωση των αθλητών τους, προάγοντας την πειθαρχία, την ανάπτυξη των δεξιοτήτων για την επίτευξη υψηλών στόχων και τέλος για την κοινωνικοποίηση και την γενική ανάπτυξή τους.

Σε μια σειρά μελετών που πραγματοποιήθηκε ,οι ειδικοί οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα ότι ο αθλητισμός οδηγεί όχι μόνο στην ανάπτυξη των αξιών στο μέγιστο βαθμό ,αλλά και στην προετοιμασία του αθλητή να αντιμετωπίσει με ωριμότητα αντιξοότητες και δυσάρεστες προκλήσεις οι οποίες συχνά είναι παρούσες στα αθλητικά γεγονότα. Οι αθλητές που αναφέρουν ότι αντιμετωπίζουν αντιξοότητες στην πολιτική τους ζωή έχουν ενώ ταυτόχρονα έχουν αναφέρει καλύτερη αθλητική ζωή, αντιμετωπίζουν καλύτερα τα θέματα ψυχικής

υγείας εξαιτίας αυτής της αναντιστοιχίας, σε σύγκριση με εκείνους που αναφέρουν ότι μια αθλητική ζωή με αντιξοότητες που συνοδεύεται από μια πολιτική ζωή υψηλού επιπέδου δεν ωφελεί και δεν διδάσκει (Alison & Duda,1981; Duquin ,1977; Lever ,1976).

Η ίδια μελέτη έδειξε ότι αυτό ποικίλλει από γυναίκα σε άνδρα αθλητή και ότι ανάλογα με το φύλο υπάρχουν διαφοροποιήσεις στη συμπεριφορά. Στον κόσμο των αρρένων παράδειγμα , τα σπορ είναι μια πρόβα για την μετέπειτα καριέρα και με όρους τεχνοκρατικούς σε ένα τελείως διαφορετικό εργασιακό περιβάλλον από αυτό των γυναικών, οι οποίες διαθέτουν διαφορετικές δεξιότητες , ένα ψυχισμό διαφορετικό που μεταφράζεται σε άλλα επίπεδα κοινωνικής συμπεριφοράς (Alison & Duda,1981; Duquin ,1977; Lever ,1976).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

### 3.1 Μεθοδολογία έρευνας και σύνδεση με την βιβλιογραφία

Ο ελεύθερος χρόνος και η κοινωνικοποίηση αναλύθηκαν και παρουσιάστηκαν με βάση την μελέτη ,την ερμηνεία και την περιγραφή πολλών και διαφορετικών όψεων της κοινωνικής πραγματικότητας ,όπως παρουσιάζεται μέσα από την βιβλιογραφία.

Η μακροχρόνια ενασχόληση και η προσωπική εμπειρία αποτέλεσαν πολύτιμο οδηγό για την εκπόνηση της ερευνητικής εργασίας ,διότι η θεωρία συνάντησε την πράξη καθώς αναδείχθηκαν η σημαντικότητα και ο ρόλος των φίλων, της οικογένειας και η διάπλαση του χαρακτήρα μέσα από την αυστηρή πειθαρχία.

Με αφορμή αυτή την προσωπική εμπειρία των 30 ετών αθλητικής καριέρας και μέσα από 2 ατομικά και ένα ομαδικό άθλημα (όλα σε υψηλό επίπεδο) αποκτήθηκε μια τεράστια εμπειρία και γνώση σε θέματα διαχείρισης των αντιξοοτήτων, της ήττας, της νίκης αλλά και της πορείας προς την κορυφή. Αυτές οι πολύτιμες εμπειρίες καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την συμπεριφορά του αθλητή ή της αθλήτριας στο μετέπειτα εργασιακό περιβάλλον, καθώς επίσης και την υπόλοιπη κοινωνική τους ζωή..

Στις μικρότερες ηλικίες υπάρχει μειωμένη αυτοπεποίθηση, που σε συνδυασμό με τις συνθήκες προπόνησης, μπορεί να προκαλέσουν έντονο στρες και δυσάρεστα συναισθήματα που δεν μπορεί να διαχειριστεί ο αθλητής ή η αθλήτρια. Στις περιπτώσεις δε που οι προπονητές και οι παράγοντες ασχολούνται περισσότερο με τα μεγάλα ταλέντα, κάνοντας διαχωρισμούς μεταξύ των αθλητών, έχει ως αποτέλεσμα να εντείνεται το αίσθημα της μειωμένης αυτοεκτίμησης. Το αίσθημα μειονεξίας επιφέρει μειωμένη κοινωνικότητα , απομόνωσης από το σύνολο, έντονο ανταγωνισμό και έλλειψη ομοψυχίας μεταξύ των αθλητών στην ομάδα.

Στις συνεντεύξεις της έρευνας που αναλύονται παρακάτω , παρουσιάζεται η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε, τη εξαγωγή των αποτελεσμάτων καθώς και τα συμπεράσματα που προέκυψαν.

### 3.2 Μέθοδος

Οι συνεντεύξεις προσφέρουν μια μοναδική εμπειρία ώστε να προσεγγίσει κανείς και να κατανοήσει την συμπεριφορά και τον κόσμο των συμμετεχόντων στην έρευνα. Επίσης βοηθά να διερευνηθούν ζητήματα για τα οποία η γνώση που διαθέτουμε ίσως να μην είναι πλήρης, έτσι αναπτύχθηκε η θεωρία και η λεπτομερής περιγραφή γύρω από το ζήτημα της



κοινωνικοποίησης των επαγγελματιών αθλητών και αθλητριών. Ο σκοπός αυτός επιτεύχθηκε επειδή ακούστηκαν οι μικρές ή μεγάλες ιστορίες , επειδή καταγράφηκαν οι απαντήσεις αλλά και επειδή οι συμπεριφορές έγιναν αντικείμενο παρατήρησης μέσα από τις «εκ βαθέων εξομολογήσεις».

Ο λόγος που επιλέχθηκε η συνέντευξη ως μέθοδος είναι γιατί η χρήση της προσεγγίζει οντολογικά τον κοινωνικό κόσμο , καταγράφει σημαντικές διαστάσεις της κοινωνικής πραγματικότητας, αντιλαμβάνεται τις εμπειρίες και τις διαδράσεις των ανθρώπων (Ισσαρη & Πουρκός,2015).

Ο αθλητής/τρια διαμορφώνει τη συμπεριφορά του μέσα από την αμφίδρομη σχέση του/της με τους θεατές, με τους προπονητές και τους παράγοντες που τον/την συνοδεύουν στην αθλητική του/της ζωή και θητεία , αλλά και σε σχέση με το κοινωνικό του/της περιβάλλον . Μέσα από την έρευνα αυτή απαντώνται σύγχρονα κοινωνικά ερωτήματα ,σχετικά με την κοινωνικότητα, τη συναναστροφή, την ευγενή άμιλλα, τον ανταγωνισμό, την απομόνωση και τις φιλοδοξίες του αθλητή/τριας αλλά και την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου.

Σε αυτή την προσπάθεια που έγινε μέσω ημιδομημένων συνεντεύξεων ανοιχτού τύπου με διασφάλιση της ανωνυμίας των συμμετεχόντων, ήρθαν στην επιφάνεια οι πτυχές των χαρακτήρων των αθλητών και σε κάποιες περιπτώσεις διαπιστώθηκε η ανάγκη εκ μέρους τους για εξωτερίκευση προσωπικών συναισθημάτων. Αυτό αφήνει ένα ανοιχτό παράθυρο για περαιτέρω έρευνα αλλά και ένα σοβαρό βήμα εκ μέρους της πολιτείας μελλοντικά ,για την ψυχολογική υποστήριξη των αθλητών.

Ολοκληρώνοντας την έρευνα αισθάνθηκα ικανοποίηση που επιβεβαιώθηκε η αξία της αφοσίωσης ,της πειθαρχίας αλλά και τα προβλήματα και οι ανισορροπίες στον εσωτερικό κόσμο του αθλητή/τριας.

### 3.3 Συμμετέχοντες

Ο σχεδιασμός της έρευνας εστιάστηκε στην επιλογή έξι αθλητών και αθλητριών από ομαδικά αθλήματα , μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ (2 άνδρες και 4 γυναίκες) καθώς επίσης έξι αθλητών και αθλητριών από ατομικά αθλήματα, στίβος, τένις, κολύμβηση (3 άνδρες και 3 γυναίκες),συνολικά δώδεκα. Ο λόγος που επιλέχθηκαν αθλητές και αθλήτριες και από τις δυο κατηγορίες αθλημάτων δηλαδή ατομικά και ομαδικά, ήταν γιατί έχει ενδιαφέρον να διερευνηθεί η έννοια της κοινωνικότητας σε σχέση με την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου σε διαφορετικά πεδία και αθλήματα. Στόχος είναι να διερευνηθούν τα κοινά στοιχεία που υπάρχουν στον τρόπο που διαχειρίζονται τον ελεύθερο χρόνο τους οι αθλητές σε ατομικά και

ομαδικά αθλήματα αλλά και να αναδειχθούν τυχόν διαφοροποιήσεις. Αναζητήθηκε δηλαδή σε ποιο βαθμό η ζωή του επαγγελματία αθλητή σχετίζεται με τις ανάγκες και προϋποθέσεις κάθε αθλήματος.

Οι συνεντεύξεις έγιναν δια ζώσης σε χώρους που γυμνάζονται οι αθλητές και αθλήτριες και αφού ενημερώθηκαν ότι η συνέντευξη μαγνητοφωνείται προκειμένου για την εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας , συναίνεσαν σε αυτό.

### 3.4 Διαδικασία και ανάλυση

Καταρτίστηκε ένα ερωτηματολόγιο 16 ερωτήσεων που χωρίστηκαν σε τρεις άξονες :

α) Ενασχόληση με τον επαγγελματικό αθλητισμό , όπου τα ερωτήματα κινήθηκαν έτσι ώστε να καταγραφεί το ιστορικό της ενασχόλησης αλλά και τους παράγοντες επιρροής για την επιλογή του αθλήματος. β) επαγγελματικός αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος, όπου αναζητήθηκε ο τρόπος αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου καθώς επίσης και οι τύποι των συναναστροφών (φίλοι εκτός ή εντός αθλητικού περιβάλλοντος) , το ευρύτερο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον του κάθε αθλητή/τριας και γ) Ο επαγγελματικός αθλητισμός και η κοινωνικότητα, όπου αναζητήθηκε ο βαθμός της κοινωνικότητας (συχνότητα και είδος συναναστροφών) , ο τρόπος και ο χρόνος που διατίθεται ο κάθε αθλητής στην κοινωνική του ζωή , η σκληρή και πειθαρχημένη ζωή του και πώς αυτή επηρεάζει την κοινωνικότητα ή αν επιφέρει απομόνωση.

Επιλέχθηκε αυτή η σειρά των ερωτήσεων διότι ο σκοπός της εργασίας είναι η αποτύπωση του βαθμού κοινωνικότητας των ελίτ αθλητών και αθλητριών.

Έτσι αφού προηγήθηκε τηλεφωνική ενημέρωση για τον σκοπό και τη θεματολογία της εργασίας, όλοι οι αθλητές και αθλήτριες ανεξαιρέτως δέχτηκαν με προθυμία.

Η μαγνητοφώνηση πραγματοποιήθηκε με συσκευή κινητού τηλεφώνου , η διάρκεια των συνεντεύξεων κατά μέσο όρο είχε διάρκεια 17-20 λεπτά, προσπαθώντας να περιοριστεί αποκλειστικά στην απάντηση των ερωτημάτων ,οριοθετώντας έτσι τη συνέντευξη στο πλαίσιο της έρευνας.

Μετά τη λήξη της συνέντευξης όλοι οι αθλητές και αθλήτριες ανεξαιρέτως έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον και μοιράστηκαν χωρίς μαγνητοφώνηση προσωπικές στιγμές και εμπειρίες από την αθλητική τους ζωή καθώς επίσης απάντησαν και σε όλες τις ερωτήσεις με ειλικρίνεια και θάρρος.

Μετά την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων πραγματοποιήθηκε η απομαγνητοφώνηση με την συμμετοχή και καθοδήγηση της επιβλέπουσας καθηγήτριας.

Στη συνέχεια έγινε η ανάλυση των απαντήσεων, με την μέθοδο της θεματικής ανάλυσης, η σύνοψή τους και η κατηγοριοποίησή τους σύμφωνα με τις απαντήσεις. Δηλαδή σε κάθε ερώτηση που τέθηκε προσμετρήθηκαν οι κοινές απαντήσεις και κατηγοριοποιήθηκαν, έγινε δηλαδή θεματοποίηση των απαντήσεων και των επαναλαμβανόμενων νοηματικών μοτίβων. Το πλεονέκτημα της θεματικής ανάλυσης προσφέρει ευελιξία στον ερευνητή διότι δεν τον περιορίζει σε επιστημολογικές θέσεις. Ο ερευνητής προσδιορίζει μόνος του επιστημολογικά την ανάλυσή του βάσει των ερευνητικών του ερωτημάτων (Ισσαρη & Πουρκός,2015).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

### 4.1 Αποτελέσματα

Από τους 12 αθλητές, το 50% από αυτούς ξεκίνησε τον αθλητισμό σε πολλή μικρή ηλικία (κάτω των 6 ετών) το 25% λίγο μετά τα 6 και το 25% μετά τα 12.

Τα αποτελέσματα της έρευνας ήρθαν ως επιβεβαίωση ότι, η σκληρή δουλειά, η απομόνωση και το πάθος είναι κοινά χαρακτηριστικά σε όλους τους αθλητές είτε κάνουν ατομικό είτε ομαδικό άθλημα καθώς επίσης, παρουσιάζουν κοινωνιολογικό ενδιαφέρον και αποτελούν χρήσιμο εργαλείο για περαιτέρω έρευνα και ανάλυση

#### Α) Ενασχόληση με τον επαγγελματικό αθλητισμό

Στον πρώτο άξονα των ερωτήσεων τέθηκαν πέντε ερωτήματα που αφορούσαν στον επαγγελματικό αθλητισμό. Ειδικότερα οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν τι ήταν αυτό που τους έκανε να ασχοληθούν με το άθλημά τους.

Οι πέντε από αυτούς απάντησαν ότι παρακινήθηκαν κυρίως από το οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον, που όμως είχε κάποια σχέση με τον αθλητισμό, άρα και έντονη επιρροή, οι τέσσερις από αυτούς για λόγους σωματικής άσκησης και εκτόνωσης καθώς επίσης και για λόγους κοινωνικοποίησης, δηλαδή παρέα με φίλους και μαζικός αθλητισμός. Ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων, ο έκτος ερωτηθείς αθλητής της κολύμβησης απάντησε ότι, «ενθαρρύνθηκα από τους φίλους μου ώστε να περνάμε μαζί δημιουργικές ώρες το απόγευμα μετά τις σχολικές υποχρεώσεις». Στα ομαδικά αθλήματα η πέμπτη ερωτηθείσα αθλήτρια του βόλεϊ απάντησε ότι, «ενθαρρύνθηκα από το οικογενειακό μου περιβάλλον, ο πατέρα μου ήταν πρώην αθλητής βόλεϊ».

Στο δεύτερο ερώτημα, όπου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν τι σημαίνει γι' αυτούς ο επαγγελματικός αθλητισμός, αποδείχτηκε ότι η πειθαρχία και το πρόγραμμα ήταν η βασικότερη απάντηση, που δείχνει και τον βαθμό αφοσίωσης που νιώθουν οι ίδιοι, αφοσίωση την οποία οφείλουν να έχουν στη διάρκεια της αθλητικής του θητείας. Ενώ δυο από αυτούς συσχέτισαν τον επαγγελματικό αθλητισμό με την ανάγκη για βιοπορισμό, ότι δηλαδή ο επαγγελματικός αθλητισμός είναι ένα κανονικό επάγγελμα από το οποίο κανείς μπορεί να ζει. Ενδεικτικές απαντήσεις, η πέμπτη ερωτηθείσα των ομαδικών αθλημάτων απάντησε ότι, «η ζωή μου είναι όλη μπάσκετ», ενώ ο πρώτος ερωτηθείς στα ατομικά αθλήματα (στίβος) επίσης απάντησε, «η ζωή μου περιστρέφεται γύρω από το στάδιο».

Στο επόμενο ερώτημα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες ο ορισμός των αθλητικών προσδοκιών και οι απαντήσεις μοιράστηκαν εξίσου σε δυο τομείς. Δηλαδή στη συμμετοχή σε

μεγάλες διοργανώσεις (πανευρωπαϊκούς, ολυμπιακούς αγώνες) αλλά και στην προσωπική ικανοποίηση επίτευξης των στόχων σε συνδυασμό με τη δόξα και τις απολαβές. Ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων, τόσο ο πρώτος ερωτηθείς στα ατομικά (στίβος) όσο και ο πρώτος ερωτηθείς στα ομαδικά (ποδόσφαιρο) απάντησαν, « η συμμετοχή σε ολυμπιακούς αγώνες αποτελεί την υπέρτατη στιγμή στη ζωή ενός αθλητή» και «η συμμετοχή σε μεγάλες ομάδες του εξωτερικού, είναι η υπέρτατη καταξίωση για έναν ποδοσφαιριστή».

Στη συνέχεια ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να ορίσουν την σημασία τόσο μιας αθλητικής επιτυχίας, όσο και μιας αθλητικής αποτυχίας. Οι απαντήσεις στο πώς ορίζεται η επιτυχία μοιράζονται εξίσου σε όλους τους αθλητές ανάμεσα στην επίτευξη του προσωπικού ρεκόρ άρα και αναμέτρηση με τον εαυτό τους αλλά και στη νίκη ,στο μετάλλιο που συνεπάγονται χρήματα και δόξα.

Όσον αφορά στην αθλητική αποτυχία οι απαντήσεις που δόθηκαν διαφοροποιήθηκαν ανάμεσα στους αθλητές ατομικών και ομαδικών αθλημάτων, όπου οι πρώτοι βλέπουν τους εαυτούς τους ως αποτυχημένους σε περίπτωση ήττας στον αγώνα ή τραυματισμού που θα τους στερήσει την δυνατότητα συμμετοχής. Από την άλλη μεριά οι αθλητές των ομαδικών αθλημάτων φαίνεται να θεωρούν την ήττα αφενός ως κάτι αναμενόμενο και φυσιολογικό και αφετέρου ως μια ευκαιρία για επαναπροσδιορισμό των στόχων τους ,αλλά και ως ένα βήμα αυτογνωσίας. Είναι χαρακτηριστικό στα ομαδικά αθλήματα το «μοίρασμα» στην περίπτωση της επιτυχίας, διότι δείχνει την ενεργή συμμετοχή όλων ώστε να έρθει αποτέλεσμα, ενώ στην περίπτωση της αποτυχίας, η απογοήτευση απαλύνεται καθώς μοιράζεται εξίσου μεταξύ των παικτών. Ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων: Η αθλήτρια του στίβου, δεύτερη συμμετέχουσα ,απάντησε ότι, «επιτυχία θεωρείται και μόνο που πατάει κανείς το πόδι του στο στάδιο και είναι αρτιμελής, ενώ ως αποτυχία θεωρείται ο τραυματισμός». Αντίστοιχα η πρώτη αθλήτρια ομαδικών αθλημάτων στο βόλεϊ απάντησε ότι «επιτυχία είναι να βελτιώνεσαι καθημερινά ενώ αποτυχία είναι να μην εξελίσσεσαι».

Το τελευταίο ερώτημα του πρώτου άξονα ερωτήσεων αφορούσε στο εξής «δύσκολο» ερώτημα, αν σκέφτηκε ποτέ ο αθλητής/τρια να σταματήσει να ασχολείται επαγγελματικά με τον αθλητισμό και αν ναι για ποιους λόγους.

Το ερώτημα χαρακτηρίζεται δύσκολο αλλά και ιδιαίτερα σημαντικό ,γιατί έβγαλε στην επιφάνεια σε αρκετές περιπτώσεις και ανεξαρτήτως αθλήματος (ομαδικού ή ατομικού),τον συναισθηματικό κόσμο των αθλητών , τις απογοητεύσεις λόγω των τραυματισμών, την έλλειψη αυτοπεποίθησης μετά από την ήττα. Έτσι , οι μισοί σχεδόν, δηλαδή οι επτά στους δώδεκα, δήλωσαν ότι σκέφτηκαν κάποιες φορές να σταματήσουν ή και σταμάτησαν για μικρό χρονικό διάστημα εξαιτίας τραυματισμών ή απογοήτευσης, λόγω των αποτυχιών τους.

Αυτό παρατηρήθηκε εξίσου σε αθλητές και αθλήτριες τόσο ατομικών, όσο και ομαδικών αθλημάτων. Ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων : Η δεύτερη ερωτηθείσα αθλήτρια του στίβου απάντησε ότι «ο αθλητισμός προσφέρει ήττες και νίκες ,αλλά κυρίως προσφέρει συναισθηματική ικανοποίηση και αίσθημα συμμετοχής» ,ενώ ο τέταρτος ερωτηθείς σε ομαδικό άθλημα(μπάσκετ) απάντησε ότι «όσες φορές κι αν το σκέφτηκα πάντα έδιωχνα αυτή τη σκέψη και ξεκινούσα πάλι από την αρχή».

## **Β) Επαγγελματικός αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος**

Ο δεύτερος κύκλος ερωτημάτων αφορούσε στον ελεύθερο χρόνο και πώς αυτός επιμερίζεται στην ζωή των αθλητών και αθλητριών. Αρχικά ερωτήθηκαν αν αφιερώνουν χρόνο, μέσα στην εβδομάδα, για τον εαυτό τους και πώς τον αξιοποιούν. Το μεγαλύτερο ποσοστό ,δηλαδή οι 10 από τους 12 απάντησαν ότι ο ελεύθερος χρόνος είναι τόσο περιορισμένος που δεν τους επιτρέπεται να τον σπαταλούν αλλού πέρα από την σωματική και ψυχική ξεκούραση. Επίσης προτιμούν να τον αξιοποιούν σε ελαφρές δραστηριότητες, όπως κοινωνική συναναστροφή με φίλους, ενώ δυο άτομα ομαδικών αθλημάτων εξήγησαν ότι δεν αφιερώνουν καθόλου χρόνο στον εαυτό τους, λόγω οικογενειακών ή λοιπών επαγγελματικών υποχρεώσεων.

Ενδεικτικές απαντήσεις :η τέταρτη συμμετέχουσα αθλήτρια ποδοσφαίρου απάντησε ότι «στον ελεύθερο χρόνο μου ασχολούμαι με περιστασιακές δουλειές για τα προς το ζην, άρα οι επαγγελματικές και αθλητικές υποχρεώσεις δεν μου αφήνουν κανένα περιθώριο διασκέδασης». Αντίστοιχα η πέμπτη ερωτηθείσα αθλήτρια ατομικών αθλημάτων (τέννις) απάντησε ότι «ο ελάχιστος ελεύθερος χρόνος αξιοποιείται με μια βόλτα παρέα με το κατοικίδιό μου στη γειτονιά, αλλά και τη γενικότερη φροντίδα του. Δεν υπάρχει άλλος χρόνος».

Το επόμενο ερώτημα που είναι συνυφασμένο με το προηγούμενο αφορούσε στα χόμπι πάσης φύσεως, με κύριο στόχο να βρούμε αν υπάρχει χρόνος και διάθεση για ενασχόληση με άλλες δραστηριότητες πέραν του πρωταθλητισμού. Έτσι, οι εννέα από τους δώδεκα αθλητές και αθλήτριες απάντησαν ότι δεν υπάρχει χρόνος και κυρίως δεν υπάρχει κουράγιο , εξαιτίας της μεγάλης σωματικής καταπόνησης και των υψηλών απαιτήσεων της προπόνησης αλλά και της προσήλωσης στους επερχόμενους αγώνες.

Το ίδιο αποτέλεσμα παρουσιάστηκε και στο ερώτημα για τον διαθέσιμο χρόνο απέναντι στην οικογένεια. Το μεγαλύτερο ποσοστό των αθλητών και αθλητριών ανεξαρτήτως αθλήματος (ομαδικού ή ατομικού),

απάντησε αρνητικά με εξαίρεση όσους ακόμη ζουν με τις οικογένειές τους και άρα υπάρχει συναναστροφή και χρόνος εκ των πραγμάτων. Ενδεικτικές απαντήσεις που δόθηκαν από τους συμμετέχοντες ήταν ο τέταρτος ερωτηθείς αθλητής στίβου καθώς επίσης και ο τέταρτος ερωτηθείς αθλητής μπάσκετ οι οποίοι ομοίως απάντησαν ότι «τα χόμπι μου είναι εντός σπιτιού, όπως για παράδειγμα να δω μια ταινία , να ακούσω μουσική, ή να παίξω μερικά ηλεκτρονικά παιχνίδια».

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν αν έχουν κοινωνικές συναναστροφές με φίλους εντός και εκτός αθλητικών χώρων ,καθώς επίσης τους ζητήθηκε να περιγράψουν αυτή τη σχέση, την συχνότητα δηλαδή της επαφής καθώς και το είδος της διασκέδασης.

Όπως ήταν φυσικό στην συντριπτική τους πλειοψηφία (δηλαδή οι 11 από τους 12) περιέγραψαν την σχέση με τους συναθλητές τους ως μια σχέση που προσομοιάζει με οικογενειακή ,ως μια σχέση με ισχυρούς δεσμούς, που μοιράζονται κοινές αξίες, κοινά όνειρα, κοινούς στόχους αλλά και κοινή γλώσσα επικοινωνίας. Στον αντίποδα, η συναναστροφή με φίλους εκτός αθλητικού περιβάλλοντος χωρίς να είναι ανύπαρκτη, ωστόσο είναι μικρότερης εμβέλειας και τα χαρακτηριστικά της είναι περισσότερο επιφανειακά. Δηλαδή, διασκέδαση, χωρίς αναφορές στην αθλητική ζωή, μιας και οι φίλοι μπορεί μεν να συμπάσχουν, ωστόσο δεν μπορούν να καταλάβουν πλήρως τον αυστηρό τρόπο ζωής ενός αθλητή γιατί δεν έχουν αντίστοιχη εμπειρία. Ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων: κατά γενική ομολογία οι αθλητές και αθλήτριες συναναστρέφονται τους ανθρώπους του αθλητικού τους περιβάλλοντος και αυτό αποτυπώθηκε στις απαντήσεις τόσο των μεν (ατομικά αθλήματα) όσο και των δε (ομαδικά αθλήματα).

Η δεύτερη ερωτηθείσα αθλήτρια του στίβου είπε ότι «προσπαθώ αυτές τις 2 κατηγορίες φίλων να τις ενώσω για να τα προλάβω όλα», ενώ η αθλήτρια του μπάσκετ είπε ότι «η ζωή μου είναι μόνο μπάσκετ, οι φίλες μου και οι φίλοι μου είναι από τον χώρο και μόνο»..

Σε επόμενη ερώτηση αναζητήθηκε ,αν οι αθλητές κα αθλήτριες συζητούν στον ελεύθερο χρόνο τους, με το άμεσο κοινωνικό τους περιβάλλον (φίλους, οικογένεια) για την αθλητική τους ζωή (π.χ. προπονήσεις, προβλήματα, άγχη πριν τους αγώνες, αποτυχίες, επιτυχίες) και αν όχι για ποιο λόγο. Στις απαντήσεις υπήρξαν αποκλίσεις που φάνηκε να οφείλονται κυρίως στον χαρακτήρα αλλά και στους δεσμούς της οικογένειας ανά περίπτωση.

Οι διαφοροποιήσεις που προέκυψαν είναι ανεξάρτητες από το είδος αθλήματος (δηλαδή ατομικό ή ομαδικό).

Οι μισοί αθλητές, ανεξαρτήτως αθλήματος, αισθάνονται την ανάγκη να μοιραστούν τα άγχη τους, είτε γιατί με αυτόν τον τρόπο εκτονώνονται ,είτε γιατί η οικογένειά τους έχει ως



παράδοση να ακολουθεί και να υποστηρίζει τη ζωή του αθλητή, ενώ οι υπόλοιποι μισοί παρουσιάζουν μια «απομόνωση» είτε γιατί δεν θέλουν να επιβαρύνουν την οικογενειακή ατμόσφαιρα είτε γιατί δεν υπάρχει επικοινωνία ούτως ή άλλως (προσωπικοί-οικογενειακοί λόγοι).

Ενδεικτικές απαντήσεις συμμετεχόντων: η δεύτερη ερωτηθείσα αθλήτρια του στίβου απάντησε ότι «δεν συζητώ καθόλου τα προβλήματα που αντιμετωπίζω στον στίβο γιατί πιστεύω ότι δεν θα με καταλάβει κανείς, μιας και κανείς μέσα στην οικογένειά μου δεν έχει εμπειρία στο χώρο» ενώ ο τρίτος ερωτηθείς αθλητής του ποδοσφαίρου απάντησε ότι «στην οικογένειά μου όλοι ακολουθούν τη ζωή του αθλητή και συμμερίζονται όλα μου τα προβλήματα».

### **Γ) Επαγγελματικός αθλητισμός και κοινωνικότητα**

Στον τρίτο και τελευταίο άξονα ερωτήσεων οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν για τον τρόπο που βλέπουν τον εαυτό τους σε σχέση με τους γύρω τους κι αν στην αθλητική ζωή τους υπάρχει ισορροπία.

Συγκεκριμένα το πρώτο ερώτημα που τέθηκε ήταν, αν σε γενικές γραμμές θεωρούν ότι το είδος του αθλήματός τους (ατομικό/ομαδικό) έχει επηρεάσει τον γενικότερο τρόπο ζωής τους (ελεύθερος χρόνος, κοινωνικές συναναστροφές).

Σε αυτή την ερώτηση απάντησαν όλοι οι αθλητές το ίδιο, ότι δηλαδή ανεξαρτήτως αθλήματος, υπάρχει συγκεκριμένο πρωτόκολλο πειθαρχίας, ωραρίων, διατροφής και αυστηρό πλαίσιο που επηρεάζει και καθορίζει την υπόλοιπη ζωή τους, χωρίς να δείχνουν δυσαρέσκεια για αυτό. Ενδεικτικές απαντήσεις των αθλητών: Ο έκτος ερωτηθείς, αθλητής κολύμβησης απάντησε ότι «η ζωή μου όλη είναι το άθλημά μου, θεωρώ τους συναθλητές μου οικογένεια», ενώ η έκτη ερωτηθείσα αθλήτρια του μπάσκετ απάντησε επίσης ότι «στον χώρο μου είμαστε όλοι για έναν και ένα για όλους, όλοι μαζί μια μεγάλη οικογένεια».

Οι αθλητές και αθλήτριες ερωτήθηκαν επίσης αν, παρατηρώντας τον εαυτό τους, όσο διάστημα ασχολούνται επαγγελματικά με τον αθλητισμό, θα τον χαρακτήριζαν ως κοινωνικό άτομο (και γιατί).

Σε αυτό το σημείο παρατηρήθηκε διάσταση απόψεων που περισσότερο σχετίζεται με την ηλικιακή ομάδα στην οποία ανήκουν, στην ιδιοσυγκρασία αλλά και στις διαφορετικές εμπειρίες και όχι εξαιτίας του αθλήματος.

Οι τέσσερις από αυτούς θεωρούν τον εαυτό τους ενίοτε απομονωμένο σημειώνοντας ότι είναι κλειστοί χαρακτήρες -ούτως ή άλλως-, ενώ οι 6 από αυτούς θεωρούν ως αιτία της έντονης κοινωνικότητάς τους τον αθλητισμό, μιας και μέσα από αυτόν έκαναν καινούριους



φίλους, ήρθαν σε επαφή με άλλους ανθρώπους με τους οποίους μοιράζονται κοινά συναισθήματα, κοινές αξίες και κοινό κώδικα επικοινωνίας. Τέλος, οι 2 από τους 12 δήλωσαν ότι απομονώνονται περιστασιακά για λόγους ξεκούρασης και ψυχικής ηρεμίας κυρίως σε προαγωνιστική περίοδο.

Ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων: Ο πρώτος ερωτηθείς αθλητής στίβου απάντησε ότι «απομονώνομαι με τη θέλησή μου, για λόγους ηρεμίας και αυτοσυγκέντρωσης κυρίως στην πρωταγωνιστική περίοδο», ενώ η πρώτη ερωτηθείσα αθλήτρια του βόλεϊ απάντησε ότι «απομονώνομαι όταν δεν έχω καλή απόδοση στην προπόνηση ή στον αγώνα και αυτό μου δημιουργεί απογοήτευση και νεύρα κι έτσι κλείνομαι στον εαυτό μου».

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν αν θεωρούν ότι υπάρχει αυτή την στιγμή ισορροπία ανάμεσα στην αθλητική και στην κοινωνική τους ζωή κι αν ναι, πού νομίζουν ότι οφείλεται.

Οι αθλητές και αθλήτριες στο μεγαλύτερο ποσοστό τους δηλώνουν ότι ο αθλητικός τρόπος ζωής μονοπωλεί τη ζωή τους, καθώς το αυστηρό πρόγραμμα και η ανάγκη για εξοικονόμηση δυνάμεων τους υποχρεώνει να περιορίσουν τις δραστηριότητες που αφορούν την διασκέδαση και την έντονη κοινωνική ζωή. Μερικοί από αυτούς προσπαθούν να διατηρήσουν μια ισορροπία χωρίς να είναι πάντα εφικτό, λέγοντας χαρακτηριστικά ότι ακόμη κι αν κάποιες φορές δυσανασχετούν λόγω έλλειψης χρόνου, ωστόσο προσαρμόζονται στις υποχρεώσεις της αθλητικής ζωής, κρίνοντας ότι συχνά αυτό αποτελεί μονόδρομο. Οι ενδεικτικές απαντήσεις στο ερώτημα αυτό είναι οι εξής: η τρίτη ερωτηθείσα αθλήτρια στίβου απάντησε ότι, «η ισορροπία αυτή δεν υπάρχει, αλλά αποτελεί προσωπική μου επιλογή αυτός ο τρόπος ζωής», ενώ αντίστοιχα η πρώτη ερωτηθείσα αθλήτρια του βόλεϊ απάντησε ότι «έχω καταφέρει να ισορροπήσω την αθλητική και κοινωνική μου ζωή αναμιγνύοντας τις παρέες και δίνοντας προτεραιότητα στους φίλους. Δεν βλέπω βέβαια πολύ συχνά την οικογένειά μου στον ελεύθερο χρόνο μου».

Ερωτήθηκαν στη συνέχεια αν ως επαγγελματίες αθλητές/τριες, υπήρξαν ποτέ στιγμές που αισθάνθηκαν ότι «απομονώνονται» από το κοινωνικό τους περιβάλλον (γονείς, φίλους) και αν ναι, πώς το εξηγούν.

Ένας μικρός αριθμός ανέφερε ότι αισθάνθηκαν απομόνωση ή ανάγκη απομόνωσης εξαιτίας της μη καλής απόδοσης (απογοήτευση) ή λόγω τραυματισμού.

Οι περισσότεροι απομονώνονται με τη θέλησή τους, ως μια εσωτερική ανάγκη προκειμένου για την προστασία της αθλητικής ζωής κυρίως προ αγωνιστικά. Υπήρξαν και 3 απαντήσεις που επικαλέστηκαν απομόνωση λόγω ταξιδιών για αγώνες ή βεβαρημένη ψυχολογική κατάσταση για προσωπικούς λόγους. Ενδεικτικές απαντήσεις των συμμετεχόντων: ο πρώτος

ερωτηθείς αθλητής του στίβου είπε ότι «η επίτευξη των στόχων απαιτεί προσήλωση και απομόνωση, πειθαρχία και διαλογισμό». Αντίστοιχη ήταν και η απάντηση του τέταρτου ερωτηθέντος αθλητή μπάσκετ, ο οποίος είπε ότι «πριν τον αγώνα δεν θέλω να κάνω απολύτως τίποτα και ούτε να μιλάω σε κανέναν, παρά μόνο να αυτοσυγκεντρώνομαι». Τέλος σε ερώτηση για το αν σε γενικές γραμμές, υπάρχει κάτι που θα ήθελαν να αλλάξει στην κοινωνική τους ζωή όντες/ούσες επαγγελματίες αθλητές/τριες απάντησαν ότι δεν επιθυμούν καμία αλλαγή, είναι απόλυτα εναρμονισμένοι με τον τρόπο ζωής, ακόμη κι αν αυτός έχει κάποιες αρνητικές πτυχές, όπως δηλαδή να στερούνται τους φίλους και την διασκέδαση, γνωρίζοντας ότι θα υπάρξει αρκετός χρόνος στο μέλλον για την αναπλήρωση της χαμένης νεότητας, μιας και ο πρωταθλητισμός ειδικά στα ατομικά αθλήματα έχει κοντινή ημερομηνία λήξεως.

Οι 10 στους 12 αθλητές δηλώνουν έλλειψη επιθυμίας για αλλαγή, δηλώνουν προσαρμογή στα δεδομένα της αθλητικής ζωής, με όλες τις θετικές και αρνητικές πτυχές της, μόλις 2 δήλωσαν επιθυμία για περισσότερο ελεύθερο χρόνο, που δείχνει ότι δεν απαιτείται μόνο συμβιβασμός στον συγκεκριμένο τρόπο ζωής αλλά κυρίως απαιτείται μεγάλη αγάπη και πάθος για τον αθλητισμό.

Ενδεικτικές απαντήσεις συμμετεχόντων: Η δεύτερη ερωτηθείσα αθλήτρια στίβου απάντησε πως «όταν λήξει η αθλητική μου καριέρα θα έχω όλο τον χρόνο για να απολαύσω όλα όσα στερούμαι αυτή τη στιγμή», ενώ ο αθλητής του ποδοσφαίρου και τρίτος στη σειρά των ερωτηθέντων μίλησε με νοσταλγία για την χαμένη νεότητα λέγοντας «αυτές οι στιγμές της νιότης δεν θα ξαναέρθουν».

## 4.2 Συμπεράσματα

Ο κύριος στόχος υλοποίησης της έρευνας, ο οποίος και επιτεύχθηκε, ήταν η αποτύπωση των συνθηκών, της συμπεριφοράς και της νοοτροπίας των αθλητών και αθλητριών που κάνουν επαγγελματικό αθλητισμό. Η εξαγωγή των συμπερασμάτων δύναται να χρησιμοποιηθεί στο σχεδιασμό περαιτέρω έρευνας τόσο για τους αθλητές, όσο και για το ευρύτερο περιβάλλον τους (γονείς, προπονητές, παράγοντες). Τα αποτελέσματα και τα συμπεράσματα της έρευνας μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως εργαλείο σχεδιασμού σχετικά με την αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσλειτουργιών στους αθλητές και αθλήτριες επαγγελματικού αθλητισμού. Μέσα από το σύνολο των συνεντεύξεων διαπιστώθηκε, σε υψηλό ποσοστό η έλλειψη προσωπικού χρόνου για ενασχόληση με παράπλευρες δραστηριότητες.

Επίσης, παρατηρήθηκε ότι η κοινωνικότητα μεταξύ αθλητών εντός του αθλητικού περιβάλλοντος είναι μεγαλύτερη εξαιτίας των κοινών ενδιαφερόντων και του κοινού κώδικα επικοινωνίας, ενώ αντίθετα, φαίνεται να μειώνεται μεταξύ αθλητών διαφορετικών αθλημάτων. Το ίδιο ισχύει και με φίλους από τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο, που σύμφωνα με τις μαρτυρίες των συμμετεχόντων, συχνά δεν κατανοούν ή δεν συμμερίζονται τον τρόπο ζωής του αθλητή.

Η συμβολή της οικογένειας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη του αθλητή ή της αθλήτριας, αν και σε κάποιες περιπτώσεις δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο. Στις περιπτώσεις αυτές που οι γονείς δεν συμμετέχουν ενεργά και υποστηρικτικά στην ζωή του αθλητή, διαπιστώθηκε εσωστρέφεια & απομόνωση.

Συνολικά (παρατηρήθηκε στις συνεντεύξεις αρ.2 (στίβος γυναίκα),9( τένις γυναίκα)και 11(μπάσκετ γυναίκα). Οι λόγοι της διαφοροποίησης παρατηρήθηκαν στις περιπτώσεις εκείνες όπου οι γονείς έχουν απαιτητική καριέρα με αποτέλεσμα την κατ'ελάχιστο συμμετοχή στη ζωή και την αθλητική καριέρα του παιδιού. Ως αποτέλεσμα αυτής της κατάστασης, είναι η έλλειψη επικοινωνίας και ενεργής συμμετοχής στην δύσκολη διαδρομή που διανύει ο αθλητής ή η αθλήτρια.

Έτσι τα παιδιά είτε απομονώνονται στον «δικό τους κόσμο», είτε αντικαθιστούν το πρόσωπο του γονιού, με αυτό του προπονητή ή της προπονήτριας.

Από το σύνολο των συνεντεύξεων παρατηρήθηκε ότι, οι 9 από τους 12 αθλητές & αθλήτριες (εκτός από: τις 2 αθλήτριες του βόλεϊ και έναν αθλητή του μπάσκετ), δήλωσαν ότι ο μεγαλύτερος παράγοντας απογοήτευσης και πίεσης, σύμφωνα με τις μαρτυρίες του αναδεικνύεται ο παράγων τραυματισμός. Σε πολλές περιπτώσεις εκτός από την αποχή και μη συμμετοχή σε αγώνες και προπονήσεις, προκάλεσε αίσθημα απομόνωσης, μειωμένης αυτοεκτίμησης και επιθυμία ακόμη και για απόσυρση από την αθλητική καριέρα.

Μερικοί αποσύρθηκαν προσωρινά, αλλά επέστρεψαν μετά από εύλογο χρονικό διάστημα, επικαλούμενοι την αγάπη για το άθλημα, το αίσθημα της «έλλειψης» γι' αυτό, καθώς επίσης και για τους συναθλητές. Τέλος, κίνητρο αυτής της έλλειψης δεν παύει να αποτελεί, η έντονη επιθυμία για την διάκριση, για τη νίκη, για το μετάλλιο και την δόξα καθώς επίσης και για τις υλικές απολαβές.

Τέλος, μέσα από την έρευνα αυτή αναδεικνύονται οι ψυχολογικές προεκτάσεις του πρωταθλητισμού στην ψυχική υγεία των αθλητών, η κοινωνικότητα που αναπτύσσεται ή η έλλειψη αυτής εξαιτίας της προσήλωσης στον στόχο, καθώς επίσης ξεπροβάλλει η ανάγκη για επαγγελματική αντιμετώπιση, δηλαδή την υποστήριξή τους από εξειδικευμένους επαγγελματίες - αθλητικούς ψυχολόγους (αναφέρθηκε από την αθλήτρια τένις συνέντευξη

αρ. 9, από την αθλήτρια ποδοσφαίρου ,συνέντευξη αρ.10 και από τους αθλητές και αθλήτριες στίβου συνεντεύξεις αρ.1,2,3)

Ο κόσμος του πρωταθλητή είναι σκληρός και αμείλικτος. Αθλητές που μπορεί να διαθέτουν χάρισμα δεν προχώρησαν επειδή δεν είχαν τη θέληση και το πείσμα που απαιτείται, σε αντίθεση με άλλους περισσότερο εργατικούς, που διέθεταν πείσμα και σωστό τρόπο σκέψης, που τα κατάφεραν ακόμη κι αν δεν διέθεταν την ανάλογη σωματική διάπλαση. Το ταλέντο δεν περιορίζεται μόνο στα σωματικά χαρίσματα. Το ψυχικό σθένος είναι κι αυτό ένα ταλέντο που χρειάζεται τροφοδότηση και δουλειά. Παρόλο που ο κοινωνικός περίγυρος και οι παραστάσεις διαμορφώνουν τον χαρακτήρα του αθλητή ,απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συγκέντρωση και η δυνατότητα να λειτουργεί υπό πίεση ώστε να φτάσει στο υψηλότερο επίπεδο. Στον επαγγελματικό αθλητισμό οι αθλητές καλούνται να ανταποκριθούν σε συνθήκες υψηλού ανταγωνισμού, σε αυστηρό πρόγραμμα ζωής (διατροφή, αποκατάσταση),αλλά και σε απαιτητικό πρόγραμμα εκγύμνασης. Χρειάζεται να απομακρυνθούν ακόμη και από την οικογένειά τους προκειμένου να συγκεντρωθούν στο αγωνιστικό πρόγραμμα.

### 4.3 Προτάσεις

Η κοινωνικοποίηση στην αθλητική ζωή είναι καθοριστική για την ομαλή κοινωνική συμβίωση, μέσα στην πολυσύνθετη και απαιτητική αθλητική ζωή. Με βάση τα αποτελέσματα της έρευνας η έλλειψη κοινωνικότητας επιδρά στη σκέψη ,στη συνείδηση και στην συναισθηματική υπόσταση των αθλητών, διότι ο εσωτερικός κόσμος τους βρίσκεται πάντα σε σχέση επαφής και αλληλεξάρτησης με τον εξωτερικό. Ο ανθρώπινος παράγοντας διαμορφώνει την ψυχολογία , τον βαθμό ικανοποίησης ή απογοήτευσης και επηρεάζει σημαντικά την απόδοση σε όλα τα επίπεδα. Η έρευνα οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η έλλειψη κοινωνικότητας εξαιτίας της αυστηρής πειθαρχίας και προσήλωσης στον στόχο έχει επίδραση στην ψυχολογία αλλά και τη συμπεριφορά των αθλητών, ενώ τίθεται προς περαιτέρω διερεύνηση αν επηρεάζει εξίσου και την αθλητική απόδοσή τους. Τα ευρήματα της έρευνας υποδεικνύουν πιθανές επιπτώσεις και οδηγούν τους αθλητές να προκρίνουν ως εναλλακτική λύση για την διεύρυνση της κοινωνικότητάς τους, την διευθέτηση χώρων αναψυχής κοντά σε αθλητικές εγκαταστάσεις. Για παράδειγμα, ένα αθλητικό καφέ όπου θα μεταδίδονται αθλητικά τηλεοπτικά γεγονότα σε πραγματικό χρόνο και στο οποίο θα συχνάζουν οι αθλητές και οι αθλήτριες μετά το τέλος της προπόνησης ή του αγώνα τους. Ταυτόχρονα εποικοδομητική μπορεί να είναι κάθε είδους αθλητική διοργάνωση

εκδηλώσεων, τουρνουά και ερασιτεχνικών πρωταθλημάτων για την διάδοση του αθλητικού ιδεώδους και την δυνατότητα κοινωνικής συναναστροφής.

Επίσης μέσα από τις απαντήσεις των αθλητών αναδείχθηκε αναγκαιότητα διαρκούς συνεργασίας και ανταλλαγής απόψεων με τις διοικήσεις των ομοσπονδιών.

Οι ομοσπονδίες σύμφωνα με τις μαρτυρίες των αθλητών και αθλητριών αφενός διοικούν και διαχειρίζονται τα κονδύλια του κράτους, αφετέρου μεριμνούν για την συνολική πορεία των αθλητών όπως την στέγαση, την σίτιση, την αποκατάσταση των τραυματισμών, αλλά και την διαχείριση των χορηγιών.

Μέσα από τις απαντήσεις τους διαπιστώνεται η διαχρονική συμβολή των διοικήσεων ώστε να υπάρχουν κατάλληλες συνθήκες για να αξιοποιηθούν τόσο οι δεξιότητες και τα ταλέντα τους, όσο και η κοινωνικοποίησή τους μέσα από την προώθησή τους στα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικών δικτύων. Σύμφωνα με τις προτάσεις των ίδιων των αθλητών και αθλητριών η διοίκηση του ανθρώπινου δυναμικού αποτελεί τη σπουδαιότερη επένδυση της πολιτείας και επιτυγχάνεται με εξειδικευμένο προσωπικό, πιστοποιημένους ιατρούς, φυσικοθεραπευτές, προπονητές, κατάλληλες εγκαταστάσεις προπόνησης και αποθεραπείας, ψυχολογική υποστήριξή τους ,αλλά και διεύρυνση των δημοσίων σχέσεων.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι, το δείγμα των αθλητών που πραγματοποιήθηκαν οι συνεντεύξεις είναι περιορισμένο με αποτέλεσμα τα συμπεράσματα της έρευνας να είναι μικρής εμβέλειας. Μελλοντική έρευνα σε μεγαλύτερο δείγμα αθλητών και αθλητριών, από περισσότερες κατηγορίες αθλημάτων που θα έδινε περισσότερες και επαρκέστερες πληροφορίες ,θα έδινε και μεγαλύτερες πιθανότητες ώστε να εξαχθούν ασφαλέστερα συμπεράσματα. Έτσι, οι παρεμβάσεις της πολιτείας θα μπορούσαν να είναι μεγαλύτερης εμβέλειας και περισσότερο στοχευμένες με βάση τις πραγματικές ανάγκες των επαγγελματιών αθλητών και αθλητριών.

Αυτά είναι τα βασικά στοιχεία στα οποία έδωσαν έμφαση οι επαγγελματίες αθλητές και αθλήτριες δηλώνοντας την ανησυχία τους για την επαγγελματική τους πορεία, ενώ ταυτόχρονα έρχονται αντιμέτωποι με την σκληρή διαχείριση των αποτυχιών και των τραυματισμών και τον φόβο της αβεβαιότητας. Σύμφωνα με τις παραινέσεις τους, τόσο οι ομοσπονδίες όσο και τα σωματεία που υπάγονται σε αυτές, οφείλουν να είναι συνεχώς σε υψηλά επίπεδα ετοιμότητας για να μπορούν να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του επαγγελματικού αθλητισμού. Τα πρόσωπα που απαρτίζουν τις διοικήσεις είναι ωφέλιμο να διέπονται από επαγγελματισμό και να αξιολογούνται με διαδικασίες καθώς αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να βρίσκονται σε διαρκή κατάσταση βελτίωσης .Οι επαγγελματίες αθλητές επιθυμούν να εργάζονται σε ένα περιβάλλον σταθερότητας και διαρκούς συνεργασίας με

προπονητές και διοικητικά στελέχη, με κατάλληλη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και φυσικοθεραπευτές για την αποκατάσταση των τραυματισμών. Εξαιτίας των όσων προαναφέρθηκαν θα είχε ενδιαφέρον να πραγματοποιηθεί έρευνα με συμμετέχοντες από όλους τους εμπλεκόμενους φορείς, δηλαδή παράγοντες των ομοσπονδιών, προπονητές και μέλη διοικητικών συμβουλίων καθώς επίσης και από μέλη των οικογενειών των αθλητών. Τα αποτελέσματα μιας τέτοιας έρευνας θα έδιναν μια συνολική και ευρείας κλίμακας πληροφόρηση σχετικά με την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου και πώς αυτός θα μπορούσε να αξιοποιηθεί αποτελεσματικά από τους επαγγελματίες αθλητές προκειμένου για την ψυχική και σωματική τους υγεία, λαμβάνοντας υπόψη την βεβαρημένη σωματική αλλά και ψυχική προσπάθεια που καταβάλλουν.

Επιπλέον και σύμφωνα με τα στοιχεία που προέκυψαν, οι εναλλακτικοί τρόποι για να συντηρηθούν οικονομικά είναι μια δύσκολη εξίσωση για την πλειοψηφία των αθλητών που βιοπορίζονται αποκλειστικά από το άθλημά τους. Ο αριθμός των αθλητών που κερδίζουν αρκετά χρήματα, για να υποστηρίξουν τον εαυτό τους και τις οικογένειές τους είναι μικρός και άμεσα συνδεδεμένος με την ανάπτυξη των δημοσίων σχέσεων, ενώ εξίσου δύσκολο θεωρείται να καλύπτουν οικονομικές δαπάνες προκειμένου να υποστηρίξουν μια ζωή χωρίς εργασία μετά τη συνταξιοδότηση. Ακόμη και μεταξύ εκείνων που θεωρητικά έχουν συσσωρεύσει κάποια χρήματα, είτε λόγω κάποιας νίκης, είτε χάρη στη συνεργασία με κάποιον επενδυτή, που θα μπορούσαν να τα κρατήσουν εξασφαλίζοντας ένα πιο άνετο μέλλον, στην πραγματικότητα η οικονομική τους ευημερία δεν είναι πάντα σίγουρο αποτέλεσμα. Συχνά αποτελεί αναγκαιότητα η εύρεση και άλλου επαγγέλματος ώστε να ζήσουν μέχρι την συνταξιοδότησή τους, αν και τα τυπικά τους προσόντα μπορεί να μην είναι αρκετά ή η εργασιακή τους εμπειρία να μην μπορεί να ανταποκριθεί στον ισχυρό ανταγωνισμό της αγοράς. Έτσι προκύπτει ακόμη μια ανάγκη, αυτή της εκπαίδευσης για απόκτηση περαιτέρω δεξιοτήτων πλην των αθλητικών, που εκ των πραγμάτων δεν μπορούν να μετασχηματιστούν ώστε να εφαρμοστούν στον κλάδο των επιχειρήσεων.

Τέλος διαπιστώθηκε ότι οι τρέχουσες οικονομικές συνθήκες της χώρας δεν ευνοούν ώστε να λειτουργήσουν όλες ομοσπονδίες όλων των αθλημάτων ενιαία καθώς επίσης το επενδυτικό ενδιαφέρον των χορηγών είναι περιορισμένο. Εξαιτίας της έλλειψης πόρων προβάλλει η αναγκαιότητα ώστε να λειτουργούν οι ομοσπονδίες με έναν ενιαίο τρόπο και ίση κατανομή κονδυλίων, προγραμματισμό και συγκεκριμένο πλάνο τριετίας ή τετραετίας, το οποίο θα λαμβάνει υπόψη όχι μόνο τις οικονομικές παραμέτρους αλλά και το ανθρώπινο παράγοντα.

Η επένδυση στον αθλητισμό μπορεί να αναπτυχθεί σε διαφορετικές κατευθύνσεις και να υποστηρίζεται σε κρατικό επίπεδο με πολλαπλά οφέλη για τους αθλητές αλλά και για τη χώρα.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Άρθρο 51 του νόμου 3528/2007 (ΦΕΚ 26/Α/2007)

Άρθρο 12 του νόμου 3878/2010 (ΦΕΚ 161/Α/2010).

Άρθρο 43 του νόμου 2525/1999 (ΦΕΚ Α-121/17-06-1999)

Δογάνης Γ.(2010), *Αθλητική Ψυχολογία*, Θεσσαλονίκη :Χριστοδουλίδη

Δογάνης Γ.(χ.χ.), κοινωνική αθλητική Ψυχολογία, *Η κοινωνικοποίηση στον αθλητισμό*,  
Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα ΑΠΘ στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος  
«Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση».

Ελίας Ν., Ντάνιγκ Ε., 1998 (1986), *Αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος στην εξέλιξη του  
πολιτισμού*, (μτφρ. Χειρδάρη Σ., Κακαρούκα Γ., επιμ. - εισαγωγή Κυπριανός Π.) Αθήνα,  
Δρομέας. Ελίας Ν., 1998 (1986), «Εισαγωγή», στο, Ελίας Ν., Ντάνιγκ Ε., *Αθλητισμός και  
ελεύθερος χρόνος στην εξέλιξη του πολιτισμού*, (μτφρ. Χειρδάρη Σ., Κακαρούκα Γ., επιμ. -  
εισαγωγή Κυπριανός Π.) Αθήνα, Δρομέας.

Ζαϊμάκης Γ.,(2008), *Κοινωνιολογία του ελεύθερου χρόνου, Ελεύθερος χρόνος, αθλητισμός και  
υποκοουλτούρα*, Ρέθυμνο

Ζαϊμάκης Γ.-Φουρναράκη Ε., 2015, *Θεωρητικά ρεύματα και προσεγγίσεις στην κοινωνιολογία  
του αθλητισμού* , Εκδόσεις Αλεξάνδρεια

Ζαϊμάκης Γ.,(2020), *Αθλητική κοινωνικότητα, περιπέτεια, ανταγωνισμοί: Η κοινωνιολογία των  
αισθήσεων του Ζίμελ στη μελέτη του αθλητισμού* Article · September 2020

Ίσαρη Φ., & Πουρκός, Μ. (2015), *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο].  
Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <https://hdl.handle.net/11419/5826>

Τριανταφυλλίδης Κ., (2013), *Η Γενετική Ιστορία των Ελλήνων. Το DNA των Ελλήνων*,  
Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Κυριακίδη

### ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

King, A. M., Turner, M. J., Plateau, C. R., & Barker, J. B. (2022). The Socialisation of  
Athlete Irrational Beliefs, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-022-00460-4>

Alison, M., & Duda, J. (1981). Sociocultural Influences on Definitions of Achievement: The  
case of Navajo and Anglo Basketball systems. *International Review of Sport Sociology* 14(3-  
4), pp 75-86



- Bullock, N., Gulbin, J.P., Martin, D.T., et al. (2009). Talent identification and deliberate programming in skeleton: Ice novice to winter Olympian in 14 months. *Journal of Sports Sciences*, 27(4), pp 387–404. <https://doi.org/10.1080/02640410802549751>
- Bock, P. (1969), *Modern cultural anthropology*. NY: Alfred A. Knopf
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction. A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge.
- Coakley, J. (1993). Sport and Socialization. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 21(1), pp 169-200.
- Forté, L., & Mennesson, C. (2012). *Réussite athlétique et héritage sportif*. Sociologies. Available at: <http://sociologies.revues.org/4082.1>
- Gillham Wright, N. (2001) *A Life of Sir Francis Galton. From African Exploration to the Birth of Eugenics*. Oxford University Press
- Hamid Reza Safari Jafarloo<sup>1</sup>, Ehsan Mohamadi Turkmani and Mohamad Hosein Ghorbani, (2022). Lessons Learned from the Glaserian Grounded Theory Approach: Professionalizing as a Basic Social Process in Elite Athletes' Lifestyle. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, pp 1-14. <https://doi.org/10.1177/16094069221103070>
- Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens : Versuch einer Bestimmung des Spielelementes Der kultur*, Pantheon, Amsterdam
- Kum Paramma B Kuravatti and Dr. Rajkumar P Malipatil (2017). A comparative study of personality traits between individual and group game. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 4(1), pp 13-15.
- Longchamp P, Braizaz M, Tawfik A, et al. (2023) ) *Après l'effort...que devient le corps? Ruptures et continuités corporelles chez les ex-sportif-ves de haut niveau*. Sciences sociales et sport 21.
- Lever (1976 1978), Duquin (1977), *Differential Sex Role Socialization toward amplitude appropriation* "research quarterly"48, May pp 228-292
- Lunchen G. (1967). The Interdependence of sport and culture. *International Review of Sport Sociology*, 2(1), pp 127-141.
- McMahon, J. A., & Penney, D. (2013). (Self-) surveillance and (self-) regulation: Living by fatnumbers within and beyond a sporting culture. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health* 5(2), pp 157–178.
- Maguire, J. (1992). Towards a sociological theory of sport and the emotions: a process sociological perspective. In E. Dunning & C. Rojek (Eds.), *Sport and leisure in civilized process*, London, Macmillan

- Marcuse, H. (1971), *Ο μονοδιάστατος άνθρωπος*, Αθήνα, Παπαζήση
- Mead, J. (1934) *Mind, Self and society*. University of Chicago Press, Chicago
- Outi Aarresola, Hannu Itkonen & Kaarlo Laine (2017). Young athletes' significant experiences in sport: critical sociological reflections on athlete development. *European Journal for Sport and Society*, 14(3), pp. 265-285.  
<https://doi.org/10.1080/16138171.2017.1349067>
- Papadimitriou, D., Papadopoulos, C., Kouvatsi, A., Triantaphyllidis, C. (2008). The ACTN3 gene in elite Greek track and field athletes. *International Journal of Sport Medicine*, 29(4), 352-5. <https://doi.org/10.1055/s-2007-965339>
- Parker S., Paddick R., 1990, *Leisure in Australia*, Melbourne, Longman Cheshire.
- Parsons, T. (1954), *Essays in Sociological theory*. New York, Free Press
- Piaget, J. (1965). *The moral judgement of the child*, The Free Press, NY
- Pickard, A., & Bailey, R. (2009). Crystallising experiences among young elite dancers. *Sport, Education and Society*, 14, 165–181. <http://dx.doi.org/10.1080/13573320902809047>.
- Philippe Longchamp, Marion Braizaz, Amal Tawfik, and Kevin Toffel Mondains and oblates, 2022 *Body trajectories in high-level sport*, Haute École de Santé Vaud, HES-SO University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland, Delemont, Switzerland
- Roberts, K. (1997). Same activities, different meanings: British youth cultures in the 1990s. *Leisure Studies*, 16, 1-15
- Roberts J., Sutton-Smith B. (1962), *Child training and game involvement*. *Ethnology*, 1, pp 165-185
- Smith, E. R., & Smoll, F. L. (1983). Behavioral assessment in youth sports: coaching behaviors and children's attitudes. *Medicine in science and sports and exercise*, 15(3), 208-214
- Torregrosa, M, Ramis, Y, Pallarés, S, et al. (2015). Olympic Athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, pp 50–56
- Veal, A.J. (1990). Leisure participation in Australia: 1985-91 a note on data. *Australian Journal of Leisure and Recreation*, 3(2), 37-45
- Viaud, B., & Papin, B. (2012). Temps sportif, santé du champion et logique de l'urgence. *Staps*, 96–97(2), pp 9–27
- Vigarello, G. (2004). *Από το παιχνίδι στο αθλητικό θέαμα. Η γέννηση ενός μύθου* (μτφ Βουτσοπούλου Α.). Αθήνα : Αλεξάνδρεια
- Washington, R.E., & Karen, D. (2010). *Sport, Power, and Society. Institutions and practices: A reader*. Routledge

- Wearing, B., (1998). *Leisure and feminist theory*. London: Sage Publication
- Zaichkowsky, L., & Takenaka, K. (1993). Optimizing Arousal Levels. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K Tennant (Eds), *Handbook of Research on Sport* (pp. 511-527). New York: Macmillan
- Wentworth, W. (1980). *Context and Understanding*. NY: Elsevier Press

### Διαδικτυακές πηγές

- Ψωμιάδης, Γ. (2022, Αύγουστος 8). Άννα Ντουντουνάκη: Το χρυσό κορίτσι της κολύμβησης είναι μία από τις πιο αγαπημένες αθλήτριες της Ελλάδας. *Lifo*. Διαθέσιμο στο <https://www.lifo.gr/articles/anna-ntoyntoynaki-hryso-koritsi-tis-kolymbisis-einai-mia-apo-tis-pio-agapimenes-athlitries>
- Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού. Δικτυακός Τόπος Διαβουλεύσεων. Διαθέσιμο στο <http://www.opengov.gr/cultureathl>
- Sport24 (2008, Απρίλιος 4). Ομαδικό Ντόπινγκ. Διαθέσιμο στο [www.sport24.gr/arsivarwn/omadiko-ntopingk.7763794.html](http://www.sport24.gr/arsivarwn/omadiko-ntopingk.7763794.html)
- Μακεδονία (2021, Απρίλιος 7). Ενόργανη γυμναστική: Καταγγελίες-σοκ για βασανιστήρια και σεξουαλική παρενόχληση. Διαθέσιμο στο <https://www.makthes.gr/enorgani-gymnastiki-kataggelies-sok-gia-vasanistiria-kai-sexoyaliki-parenochlisi-374783>
- Μαργαριτίδου, Σ. (2007, Μάιος 6). Βρήκαν το γονίδιο που φτιάχνει... πρωταθλητές. *Εφημερίδα Μακεδονία*. Διαθέσιμο στο <https://www.makthes.gr/vrikan-to-gonidio-poy-ftiachnei-protathlites-1424>
- Πύλη για την ελληνική γλώσσα. Λεξικό της κοινής νεοελληνικής. Διαθέσιμο στο <https://www.greek-language.gr/greekLang/index.html>
- Yang, N., MacArthur, D. G., Gulbin, J. P., Hahn, A. G., Beggs, A. H., Eastal, S., & North, K. (2003). ACTN3 genotype is associated with human elite athletic performance. *American Journal of Human Genetics*, 73(3), pp 627-631. <https://doi.org/10.1086/377590>

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Γενικές πληροφορίες

1. Φύλο:
2. Ηλικία:
3. Άθλημα:
4. Χρόνια επαγγελματικής ενασχόλησης με το συγκεκριμένο άθλημα:
5. Ώρες προπόνησης την ημέρα:
6. Επίπεδο σπουδών:
7. Τόπος διαμονής:
8. Οικογενειακή κατάσταση:

### A) Επαγγελματική ενασχόληση με τον αθλητισμό

1. Από ποια ηλικία ξεκινήσατε να ασχολείστε γενικά με τον αθλητισμό;

2. Τι σημαίνει ο επαγγελματικός αθλητισμός για εσάς;

1α. Γιατί αποφασίσατε να ασχοληθείτε ειδικά με το συγκεκριμένο άθλημα;

2α. Ποιες είναι οι αθλητικές σας προσδοκίες;

3. Ποια είναι η σημασία μιας αθλητικής επιτυχίας για εσάς;

4. Ποια είναι η σημασία μια αθλητικής αποτυχίας για εσάς;

5. Έχετε σκεφτεί ποτέ, μέχρι σήμερα, να σταματήσετε να ασχολείστε επαγγελματικά με τον αθλητισμό;

5α. Αν ναι για ποιους λόγους;

5β. Αν όχι για ποιους λόγους;

4. Ποια είναι η σημασία μια αθλητικής αποτυχίας για εσάς;

5. Έχετε σκεφτεί ποτέ, μέχρι σήμερα, να σταματήσετε να ασχολείστε επαγγελματικά με τον αθλητισμό;

5α. Αν ναι για ποιους λόγους;

5β. Αν όχι για ποιους λόγους;

5β. Αν όχι για ποιους λόγους;

### B) Επαγγελματικός αθλητισμός και ελεύθερος χρόνος

6. Αφιερώνετε χρόνο, μέσα στην εβδομάδα, για εσάς προσωπικά;
6α. Αν ναι πως τον αξιοποιείτε;
6β. Αν όχι για ποιους λόγους;
7. Έχετε κάποιο χόμπι με το οποίο ασχολείστε στον ελεύθερο χρόνο σας (τι είδους χόμπι καθώς και αν είναι ατομικό/ομαδικό);
8. Διαθέτετε χρόνο, μέσα στην εβδομάδα, για την οικογένειά σας;
9. Κάνετε παρέα (φιλίες) με άλλους συναθλητές σας;
9α. Αν ναι, περιγράψτε μας σύντομα την σχέση σας μαζί τους (συχνότητα, δραστηριότητες)
9β. Αν όχι, περιγράψτε μας σύντομα τους λόγους που δεν διατηρείτε σχέσεις εντός αθλητικού περιβάλλοντος
10. Κάνετε παρέα (φιλίες) με άτομα εκτός του αθλητικού σας περιβάλλοντος;
10α. Αν ναι, περιγράψτε μας σύντομα τις σχέσεις σας μαζί τους (συχνότητα, δραστηριότητες)
10β. Αν όχι, περιγράψτε μας σύντομα τους λόγους που δεν διατηρείτε σχέσεις εκτός αθλητικού περιβάλλοντος
11. Συζητάτε, στον ελεύθερο χρόνο σας, με το άμεσο κοινωνικό σας περιβάλλον (φίλους, οικογένεια) για την αθλητική σας ζωή (π.χ. προπονήσεις, προβλήματα, άγχη πριν τους αγώνες, αποτυχίες, επιτυχίες);
11α. Αν ναι για ποιο λόγο το κάνετε (τι σας προσφέρει);
11β. Αν όχι για ποιο λόγο δεν το κάνετε;
<b>Γ) Επαγγελματικός αθλητισμός και κοινωνικότητα</b>
12. Σε γενικές γραμμές θεωρείτε ότι το είδος του αθλήματός σας (ατομικό/ομαδικό) έχει επηρεάσει τον γενικότερο τρόπο ζωής σας (ελεύθερος χρόνος, κοινωνικές συναναστροφές);
13. Παρατηρώντας τον εαυτό σας, όσο διάστημα ασχολείστε επαγγελματικά με τον αθλητισμό, θα σας χαρακτηρίζατε ως κοινωνικό άτομο (και γιατί);
14. Θεωρείτε ότι υπάρχει αυτή την στιγμή ισορροπία ανάμεσα στην αθλητική και στην κοινωνική σας ζωή;
14α. Αν ναι που νομίζετε ότι οφείλεται;
14β. Αν όχι που νομίζετε οφείλεται;
15. Ως επαγγελματίας αθλητής/τρια, υπήρξαν ποτέ στιγμές που αισθανθήκατε ότι «απομονώνεστε» από το κοινωνικό σας περιβάλλον (γονείς, φίλους);
15α. Αν ναι γιατί (πως το εξηγείτε);
15β. Αν όχι γιατί (πως το εξηγείτε);
16. Σε γενικές γραμμές, υπάρχει κάτι που θα θέλατε να αλλάξει στην κοινωνική σας ζωή όντας/ούσα επαγγελματίας αθλητής/τρια;

Σε αυτό το σημείο η συζήτησή μας ολοκληρώθηκε. Υπάρχει κάτι άλλο που θα θέλατε να συμπληρώσετε;

Σας ευχαριστώ και πάλι για τον χρόνο που μου διαθέσατε για την συμμετοχή σας στην έρευνα!