



Τεύχος 22d (2025) 38-54

<http://www.jstar.gr>

ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΔΡΩΜΕΝΑ «Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΟΥ 10ου ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ ΒΕΤΕΡΑΝΩΝ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΜΟΤΗΝΗ»

Σερετίδης Δ., Ματσούκα Ο., Κώστα Γ., Τσίτσκαρη Ε.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα αθλητικά δρώμενα αποτελούν έναν σημαντικό τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας που επηρεάζει θετικά τη ζωή των ατόμων σε πολλαπλά επίπεδα. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει τα κίνητρα και τις προσδοκίες των ενηλίκων που συμμετέχουν σε αθλητικά δρώμενα, εστιάζοντας στο 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης στην Κομοτηνή. Τα κίνητρα περιλαμβάνουν την προσωπική ευχαρίστηση, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αγάπη για το άθλημα, ενώ οι προσδοκίες σχετίζονται με τα οφέλη που αναμένουν, όπως η βελτίωση φυσικής κατάστασης, η ενίσχυση σχέσεων και η αναβίωση της αγωνιστικής εμπειρίας. Οι κύριοι στόχοι περιλαμβάνουν: α) Την κατανόηση των προσδοκιών των ενηλίκων σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, β) Τη διερεύνηση του αντίκτυπου της διά βίου άθλησης στη φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία, γ) Την αναγνώριση των κύριων στάσεων και δεξιοτήτων που αναπτύσσονται μέσω της συμμετοχής, δ) Την ανάλυση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες και πώς μπορούν να ξεπεραστούν. Η μεθοδολογία της έρευνας είναι ποιοτική και βασίζεται στη διεξαγωγή ημιδομημένων συνεντεύξεων με δείγμα ενηλίκων αθλητών που συμμετείχαν στη διοργάνωση. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε με προσωπικές συνεντεύξεις, ενώ η ανάλυση έγινε μέσω θεματικής ανάλυσης περιεχομένου. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα συνδέεται με την ενίσχυση της ψυχικής και φυσικής υγείας, την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και την αύξηση της αυτοεκτίμησης. Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν ως βασικά κίνητρα την ανάγκη για ενεργό τρόπο ζωής, κοινωνική αλληλεπίδραση και προσωπική ευχαρίστηση, ενώ οι προσδοκίες τους αφορούσαν την αναβίωση της αγωνιστικής εμπειρίας και την ενίσχυση της προσωπικής ταυτότητας. Η έρευνα συμβάλλει στην κατανόηση της σημασίας της διά βίου άθλησης για τους ενήλικες και προτείνει κατευθύνσεις για τη βελτίωση της οργάνωσης αθλητικών διοργανώσεων, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την ένταξη των ενηλίκων στον αθλητισμό.

Λέξεις-κλειδιά: διά βίου άθληση, ενήλικες, αθλητικά δρώμενα, κίνητρα, προσδοκίες

Διεύθυνση αλληλογραφίας:

Seretidis Dimitrios

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

E-mail:

dim10seret@hotmail.com

Εισαγωγή

Τα αθλητικά δρώμενα συνιστούν έναν πολυδιάστατο τομέα της ανθρώπινης δραστηριότητας, ο οποίος επηρεάζει θετικά τη ζωή των ατόμων σε φυσικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες δεν περιορίζεται στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, αλλά συμβάλλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της κοινωνικής συνοχής, της προσωπικής ανάπτυξης και της ψυχικής ευεξίας (Pelletier, Vallerand, & Sarrazin, 2007).

Η έννοια της διά βίου άθλησης αποκτά ιδιαίτερη σημασία στο σύγχρονο κοινωνικό πλαίσιο, καθώς προάγει την ενεργό γήρανση, την πρόληψη ασθενειών και την ενίσχυση της ποιότητας ζωής (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007). Παρά τα τεκμηριωμένα οφέλη, η πλειοψηφία των ενηλίκων παραμένει σωματικά ανενεργή, με τη φυσική δραστηριότητα να μειώνεται σταδιακά με την ηλικία (Haskell et al., 2007; Sisson & Katzmarzyk, 2008). Η κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή των ενηλίκων σε αθλητικές δραστηριότητες είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση αποτελεσματικών πολιτικών και προγραμμάτων.

Η άθληση, συνδέεται σε κάθε περίπτωση, με έναν μεγάλο αριθμό φυσικών, ψυχολογικών και κοινωνικών ευεργετημάτων, που αφορούν κύρια τον τομέα της υγείας και τα οποία, ανάμεσα σε άλλα, περιλαμβάνουν τον «δια βίου» μειωμένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη, υπέρταση, παχυσαρκία, κατάθλιψη, καρκίνο καθώς και την εν γένει βελτίωση των κοινωνικών σχέσεων, την αυτοεκτίμηση και την ποιότητα της ζωής (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007; Pelletier, Vallerand, & Sarrazin, 2007; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006).

Δυστυχώς, η πλειοψηφία των ενηλίκων θεωρούνται και εμφανίζονται ανενεργοί ως προς τον παράγοντα άσκηση (Haskell et al., 2007; Sisson & Katzmarzyk, 2008) και αυτό βαίνει μειούμενο στο πέρασμα των χρόνων (Sarrazin, Boiché, & Pelletier, 2007).

Σύμφωνα με τις δυτικές κοινωνίες, ο όρος ενήλικος περιέχει την έννοια της πλήρους ανάπτυξης και περιλαμβάνει χαρακτηριστικά που τον διαφοροποιούν από το «παιδί». Κάθε πολιτισμός αντιλαμβάνεται διαφορετικά τον όρο και του προσδίδει διαφορετικά χαρακτηριστικά. Ο προσδιορισμός του ενήλικου δεν μπορεί να γίνει χρονολογικά, αν και η ηλικία συμβάλλει στην επεξεργασία και την κατανόηση των εμπειριών των διαπροσωπικών και επαγγελματικών σχέσεων, καθώς σύμφωνα με τον Brookfield (1995), που αναφέρει ο Κόκκος (2011), συμβάλλει στην ανάδειξη των προσωπικών μας πεποιθήσεων. Ηλικιακά ενήλικος, νομικά στην Ελλάδα, είναι αυτός που έχει συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι ενήλικος τόσο για την εκπαίδευση ενηλίκων αλλά και για οποιαδήποτε άλλη κατάρτιση.

Ενήλικος είναι το άτομο που έχει τα χαρακτηριστικά της ενηλικιότητας: α) ωριμότητα, να μπορεί να χρησιμοποιεί τις δυνατότητές του, β) υπευθυνότητα, να παίρνει αποφάσεις τόσο για τον εαυτό του όσο και για τους άλλους και γ) αυτοπροσδιορισμό για τους ρόλους και τις προοπτικές του (Κόκκος, 2005). Η ενηλικιότητα εκλαμβάνεται ως ένα ιδανικό, που ο καθένας προσπαθεί να κατακτήσει και να γίνει πιο ώριμος, πιο υπεύθυνος και πιο αυτοκατευθυνόμενος (Rogers, 1999).

Η συμμετοχή των ενηλίκων σε αθλητικές δραστηριότητες έχει ιδιαίτερη σημασία για την ευρύτερη ευεξία και ανάπτυξή τους. Οι ενήλικες, ως αθλούμενοι, παρουσιάζουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που τους διαφοροποιούν από άλλες ηλικιακές ομάδες.

Επίσης η διά βίου άθληση αποτελεί ένα κρίσιμο στοιχείο για τη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας και της ευεξίας των ενηλίκων. Από την αρχαιότητα έως σήμερα, η άθληση έχει θεωρηθεί ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη φυσική και ψυχική ανάπτυξη των ανθρώπων. Η ιδέα της διά βίου άθλησης εστιάζει στη συνεχή εμπλοκή σε αθλητικές δραστηριότητες

καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, ανεξαρτήτως ηλικίας ή φυσικής κατάστασης. Αυτή η συνεχιζόμενη ενασχόληση με την άθληση έχει αποδειχθεί ότι προσφέρει πολλαπλά οφέλη για την υγεία, ενισχύει την ψυχική ευεξία και προάγει την κοινωνική συνοχή.

Η σημασία της άθλησης για τους ενήλικες δεν περιορίζεται μόνο στα φυσικά οφέλη, αλλά επεκτείνεται και σε άλλες διαστάσεις της ζωής τους. Η τακτική συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του άγχους, στη βελτίωση της διάθεσης και στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Επιπλέον, η άθληση προάγει τη δημιουργία και τη διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, γεγονός που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την ψυχική και συναισθηματική ισορροπία των ενηλίκων.

Η ιστορία των αθλητικών δρώμενων εκτείνεται από την αρχαιότητα μέχρι τη σύγχρονη εποχή, αντικατοπτρίζοντας την εξέλιξη των κοινωνιών και των πολιτισμών. Στην αρχαία Ελλάδα, η άθληση και τα αθλητικά δρώμενα ήταν αναπόσπαστο μέρος της πολιτιστικής και κοινωνικής ζωής. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες, οι οποίοι ξεκίνησαν τον 8ο αιώνα π.Χ., συγκέντρωναν αθλητές από όλο τον ελληνικό κόσμο για να αγωνιστούν σε διάφορα αγωνίσματα, προάγοντας την ιδέα της σωματικής και ψυχικής τελειότητας (Miller, 2004).

Κατά τον Μεσαίωνα, τα αθλητικά δρώμενα περιελάμβαναν κυρίως ιπποτικά τουρνουά και πολεμικές ασκήσεις, που ήταν δημοφιλή στους ευγενείς. Στην Αναγέννηση, η αναβίωση του ενδιαφέροντος για την κλασική αρχαιότητα επανέφερε την αξία της άθλησης και των αθλητικών δρώμενων στο προσκήνιο (Guttmann, 2004).

Στη σύγχρονη εποχή, τα αθλητικά δρώμενα έχουν εξελιχθεί σημαντικά και έχουν ενταχθεί σε διάφορα πολιτιστικά και κοινωνικά πλαίσια. Οι σύγχρονοι Ολυμπιακοί Αγώνες, που αναβίωσαν το 1896, αποτελούν το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα διεθνούς αθλητικού δρώμενου που προσελκύει την προσοχή εκατομμυρίων ανθρώπων παγκοσμίως (Young, 1996). Η σημασία και η οργάνωση των αθλητικών δρώμενων είναι πολυδιάστατη, επηρεάζοντας θετικά τόσο το ατομικό όσο και το κοινωνικό επίπεδο. Η ιστορική εξέλιξή τους αποδεικνύει τη διαχρονική αξία τους, ενώ η σύγχρονη οργάνωσή τους αναδεικνύει τη σημαντικότητά τους στην προαγωγή της υγείας, της κοινωνικής συνοχής και της οικονομικής ανάπτυξης.

Η κατανόηση των κινήτρων και των προσδοκιών που οδηγούν τους ενήλικες να συμμετέχουν σε αθλητικά δρώμενα είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία και την προώθηση αθλητικών προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις πραγματικές τους ανάγκες. Οι ψυχολογικοί παράγοντες, όπως η ανάγκη για βελτίωση της ψυχικής υγείας και η αύξηση της αυτοεκτίμησης, παίζουν σημαντικό ρόλο στην απόφαση των ενηλίκων να αθληθούν. Επιπλέον, τα κοινωνικά κίνητρα, όπως η επιθυμία για κοινωνικοποίηση και η ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών, αποτελούν βασικό παράγοντα στη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα.

Η παρούσα έρευνα εξετάζει τα κίνητρα και τις προσδοκίες των ενηλίκων μέσα από την συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα, εστιάζοντας στην περίπτωση του 10ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης στην Κομοτηνή. Το πρωτάθλημα αυτό αποτέλεσε μια εξαιρετική ευκαιρία για την ανάλυση των κοινωνικών, ψυχολογικών και φυσικών οφελών που απορρέουν από τη συμμετοχή σε τέτοιου είδους εκδηλώσεις. Οι βετεράνοι αθλητές, μέσα από τη συμμετοχή τους, καλούνται να αντιμετωπίσουν ποικίλες προκλήσεις και να αναδείξουν την αξία της δια βίου άθλησης και του αθλητικού πνεύματος.

Στην έρευνα αυτή παρουσιάστηκαν οι κύριες θεωρητικές προσεγγίσεις που σχετίζονται με τη συμμετοχή των ενηλίκων σε αθλητικά δρώμενα, ενώ έγινε ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν μέσω συνεντεύξεων από τους συμμετέχοντες. Πιο συγκεκριμένα, μέσω ποιοτικής

μεθόδου, διερευνήθηκαν τα κίνητρα και οι προσδοκίες των ενήλικων αθλητών, αναλύοντας τους λόγους που τους ωθούν να συμμετέχουν και τους στόχους που ελπίζουν να επιτύχουν μέσα από την εμπλοκή τους σε αθλητικά δρώμενα.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των κινήτρων που οδηγούν τους ενήλικες στη συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα, καθώς και των προσδοκιών που διαμορφώνουν μέσα από αυτήν την εμπλοκή. Η έρευνα εστιάζει στην περίπτωση του 10ου Πανελλήνιου Πρωταθλήματος Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης στην Κομοτηνή, με στόχο την ανάδειξη των παραγόντων που ενισχύουν τη διά βίου άθληση και την κατανόηση των προσωπικών και κοινωνικών επιδιώξεων των συμμετεχόντων. Η εστίαση στα κίνητρα και τις προσδοκίες των ενηλίκων στον χώρο του αθλητισμού καλύπτει ένα ερευνητικό κενό, δεδομένου ότι η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα συχνά δεν εκπροσωπείται επαρκώς σε σχετικές μελέτες. Παρά την αυξανόμενη αναγνώριση της αξίας της διά βίου άθλησης, οι ενήλικες παραμένουν σε μεγάλο ποσοστό σωματικά ανενεργοί, γεγονός που επιδρά αρνητικά στην υγεία και την ποιότητα ζωής τους (Haskell et al., 2007). Η παρούσα έρευνα έρχεται να καλύψει ένα ερευνητικό κενό, εστιάζοντας όχι μόνο στα οφέλη της συμμετοχής, αλλά και στις εσωτερικές και εξωτερικές παραμέτρους που κινητοποιούν τους ενήλικες να ενταχθούν σε αθλητικές δραστηριότητες. Παράλληλα, αναδεικνύει τις προσδοκίες τους, οι οποίες συνδέονται με την προσωπική εξέλιξη, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ψυχική ευεξία.

Μέθοδος

Για τη διεξαγωγή της μικρής κλίμακας έρευνας επιλέχθηκε η ποιοτική προσέγγιση, με κύριο ερευνητικό εργαλείο την ημιδομημένη συνέντευξη, ενώ για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση περιεχομένου. Μέσω αυτής της ερευνητικής μεθόδου επιδιώχθηκε να αναδειχθούν οι κρυμμένες πτυχές των κινήτρων και προσδοκιών των ενηλίκων που συμμετείχαν σε αθλητικά δρώμενα, όπως το συγκεκριμένο πρωτάθλημα. Η μελέτη αυτή επιχείρησε να διερευνήσει τα ερευνητικά ερωτήματα που προέκυψαν από τη μελέτη της βιβλιογραφίας και τους προβληματισμούς του ερευνητή.

1. Ποιες είναι οι κύριες στάσεις και δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες όπως το 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης;
2. Τι προσδοκίες έχουν οι ενήλικες από τη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο;
3. Πώς η διά βίου άθληση επηρεάζει τη φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία των ενηλίκων;
4. Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι ενήλικες κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα και πώς μπορούν να ξεπεραστούν;

Η έρευνα αυτή αποτέλεσε μια περίπτωση μελέτης, τα συμπεράσματά της περιορίστηκαν σε συγκεκριμένο χωροχρονικό πλαίσιο και δεν μπορούσαν να γενικευτούν. Ωστόσο, αποσκοπούσε στο να βοηθήσει στην κατανόηση των άγνωστων πτυχών της συμμετοχής των ενηλίκων σε αθλητικά δρώμενα, των κινήτρων και των προσδοκιών τους, και να προσφέρει πολύτιμες πληροφορίες για την ανάπτυξη στρατηγικών που θα προήγαγαν τη συμμετοχή και θα βελτιώναν τις διοργανώσεις σε τοπικό επίπεδο. Μέσω της έρευνας αυτής, επιδιώχθηκε να ενισχυθεί η καλλιέργεια της διά βίου άθλησης, η οποία κρίθηκε σημαντική στις τότε κοινωνικοοικονομικές συνθήκες.

Δείγμα

Στην ποιοτική έρευνα συναντάμε μικρά δείγματα, που προκύπτουν από «δειγματοληψίες σκοπιμότητας» (Cohen et al., 2008: 172), επιλέγοντας ο ερευνητής «περιπτώσεις που θεωρεί ότι είναι χαρακτηριστικές, σχετικά με το θέμα που θέλει να ερευνήσει» (Κυριαζή, 1998: 118).

Ο πληθυσμός-στόχος στην παρούσα έρευνα είναι οι συμμετέχοντες στο 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης στην Κομοτηνή. Οι συμμετέχοντες, ως βετεράνοι αθλητές, φέρουν μοναδικές εμπειρίες και αντιλήψεις για τη διά βίου άθληση, και αποτελούν ιδανικό δείγμα για τη διερεύνηση των κινήτρων και προσδοκιών των ενηλίκων μέσω της συμμετοχής σε αθλητικά δρώμενα. Πρόκειται τόσο για επαγγελματίες όσο και για ερασιτέχνες αθλητές, γεγονός που ενισχύει την πολυμορφία του δείγματος.

Πρόθεση του ερευνητή ήταν η επιλογή ενός κατάλληλου και αντιπροσωπευτικού δείγματος για τη διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων, καθώς η δειγματοληψία επηρεάζει άμεσα τα συμπεράσματα της έρευνας. Για τον λόγο αυτό, επιλέχθηκε μια ποικιλία συμμετεχόντων από διαφορετικά επαγγελματικά και κοινωνικά υπόβαθρα, ώστε να εξασφαλιστεί η αντιπροσωπευτικότητα και η πολυμορφία του δείγματος.

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 8 άτομα, εκ των οποίων οι 6 είναι άντρες και οι 2 γυναίκες, οι οποίοι συμμετείχαν στο 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε μέσω σκόπιμης δειγματοληψίας, με στόχο την αντιπροσώπευση διαφορετικών τύπων αθλητικής εμπειρίας. Συγκεκριμένα, στο δείγμα περιλαμβάνονται πέντε πρώην επαγγελματίες αθλητές και τρεις ερασιτέχνες. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονται μεταξύ 40 και 72 ετών, με την πλειοψηφία να βρίσκεται στην ηλικιακή ομάδα των 45-55 ετών. Αυτή η ηλικιακή κατανομή δείχνει τη διαχρονική αφοσίωση των αθλητών στο άθλημα της καλαθοσφαίρισης. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες έχουν μακροχρόνια εμπειρία στο άθλημα, με μέσο όρο συμμετοχής 15 χρόνια σε επαγγελματικές κατηγορίες. Δύο από τους συμμετέχοντες έχουν μικρότερη εμπειρία στην καλαθοσφαίριση, με συμμετοχές μόνο σε τοπικά πρωταθλήματα ενώσεων. Αν και δεν έχουν την επαγγελματική εμπειρία των υπολοίπων, η συμμετοχή τους στο πρωτάθλημα είναι εξίσου σημαντική, καθώς φέρνουν μαζί τους την ενέργεια και το πάθος τους για το άθλημα. Η διαφοροποίηση αυτή επιτρέπει την ανάλυση των κοινών και διαφοροποιημένων εμπειριών, αντιλήψεων και προσδοκιών μεταξύ των δύο ομάδων, προσφέροντας μια πιο σφαιρική εικόνα για τα κίνητρα συμμετοχής και τις επιδράσεις της διά βίου άθλησης.

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Όπως είχε ήδη αναφερθεί, ως ερευνητικό εργαλείο επιλέχθηκε η ημιδομημένη και εστιασμένη συνέντευξη, καθώς κρίθηκε ως η πιο κατάλληλη για την εν λόγω έρευνα. Μέσω αυτής επιδιώχθηκε μεγαλύτερη εμβάθυνση, με δυνατότητα επεξηγήσεων και αποφυγή παρανοήσεων (Cohen et al., 2008). Η ερευνητική εργασία επικεντρώθηκε στην οπτική των βετεράνων αθλητών που συμμετείχαν στο 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα και στο πώς οι ίδιοι νοηματοδότησαν τις εμπειρίες τους σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα.

Η έρευνα υλοποιήθηκε την χρονική διάρκεια Σεπτέμβριο 2024 - Φεβρουάριο 2025, ενώ οι συνεντεύξεις διενεργήθηκαν τον Δεκέμβριο 2024. Ο ερευνητής, επικοινωνήσε τηλεφωνικά με τους βετεράνους αθλητές για να τον ενημερώσει για το σκοπό της έρευνας και μετά έγινε μία συνάντηση μέσω Zoom για να διασφαλιστούν οι κανόνες δεοντολογίας της έρευνας και να εξασφαλιστεί η εχεμύθεια, η εγκυρότητα και ο σεβασμός προς τα προσωπικά δεδομένα των συμμετεχόντων στην έρευνα, για να μπορέσουν να διεξαχθούν οι συνεντεύξεις. Οι συνεντεύξεις προγραμματίστηκαν από

τους ίδιους τους βετεράνους, που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα. Επικοινωνήσαν οι ίδιοι με τον ερευνητή και όρισαν την ώρα της συνάντησης για τις συνεντεύξεις, που έγιναν μέσω της εφαρμογής Viber.

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη και για να εξυπηρετηθούν ο σκοπός και οι στόχοι της έρευνας διαμορφώθηκαν οι άξονες της συνέντευξης, με βάση των ερευνητικών ερωτημάτων που είναι οι εξής:

- Ο 1ος άξονας της συνέντευξης στόχευσε στην καταγραφή των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, όπως η ηλικία, το επάγγελμα, το επίπεδο εκπαίδευσης και η αθλητική εμπειρία τους. Σκοπός η ανάδειξη του προφίλ των συμμετεχόντων στο πρωτάθλημα
- Ο 2ος αντιστοιχεί στο 1ο ερευνητικό ερώτημα και αφορά τη διερεύνηση του πώς η συμμετοχή στο 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης έχει επηρεάσει τις στάσεις και τις δεξιότητες των συμμετεχόντων. Οι ερωτήσεις σε αυτόν τον άξονα στοχεύουν να αποκαλύψουν τις προσωπικές εμπειρίες και τις αντιλήψεις των βετεράνων αθλητών σχετικά με τη διά βίου άθληση και την προσωπική τους ανάπτυξη.
- Ο 3ος άξονας αντιστοιχεί στο 2ο ερευνητικό ερώτημα και αφορά τη διερεύνηση των προσδοκιών που έχουν οι ενήλικες από τη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα, όπως το 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης, σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Οι ερωτήσεις σε αυτόν τον άξονα στοχεύουν να αποκαλύψουν τις προσδοκίες των συμμετεχόντων και πώς αυτές διαμορφώνονται μέσα από την εμπειρία της συμμετοχής τους.
- Ο 4ος άξονας αντιστοιχεί στο 3ο ερευνητικό ερώτημα και αφορά τη διερεύνηση του πώς η διά βίου άθληση επηρεάζει την ευεξία των συμμετεχόντων σε διάφορους τομείς. Οι ερωτήσεις σε αυτόν τον άξονα στοχεύουν να αποκαλύψουν τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι συμμετέχοντες και πώς αυτές επηρεάζουν την εμπειρία τους και τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό.
- Ο 5ος άξονας αντιστοιχεί στο 4ο ερευνητικό ερώτημα και αφορά τη διερεύνηση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα και των στρατηγικών που χρησιμοποιούν για να ξεπερνούν αυτά τα εμπόδια. Στόχος είναι η κατανόηση των κύριων προκλήσεων που συναντούν οι συμμετέχοντες και των μεθόδων που αναπτύσσουν για να τις αντιμετωπίσουν, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της εμπειρίας τους και της δέσμευσής τους στον αθλητισμό.

Ανάλυση περιεχομένου των δεδομένων

Μετά από κάθε συνέντευξη κρίθηκε σκόπιμη η άμεση απομαγνητοφώνηση της συνέντευξης, για την καταγραφή και των «μη λεκτικών ενδείξεων» που όπως αναφέρει η Κυριαζή (1998) μπορεί να βοηθήσουν στη σωστότερη ερμηνεία των απαντήσεων και οι «μη λεκτικές ενδείξεις» να συμβάλουν στην αποκωδικοποίηση των απαντήσεων (Robson, 2010: 323). Μετά την απομαγνητοφώνηση και την καταγραφή των πληροφοριών, ο ερευνητής αξιοποίησε την τεχνική της ποιοτικής ανάλυσης περιεχομένου, χρησιμοποιώντας ως μονάδα καταγραφής το θέμα για την κωδικοποίησή τους (Ιωσηφίδης, 2008:147· Κυριαζή, 1998: 283-301· Creswell, 2008: 244- 245) και τη συχνότητα εκδήλωσης των ενδείξεων στις απαντήσεις των ερωτώμενων. Ο ερευνητής επεξεργαζόμενος, κατ' επανάληψη, τα δεδομένα για την καλύτερη κατανόηση των πληροφοριών, ακολουθώντας την επαγωγική μορφή ανάλυσης, ξεκινώντας από το ειδικό και προχωρώντας στο γενικό, κατέταξε το συγκεντρωμένο ειδικό υλικό σε γενικά δεδομένα, θεματικές κατηγορίες για την παρουσίαση των δεδομένων και για να ερμηνευθούν με βάση τη θεωρία που έχει επιλεγεί (Κυριαζή, 1998), μιας και πρόκειται για περίπτωση μελέτης και μας ενδιαφέρει η οπτική των ερωτώμενων.

Ο ερευνητής κωδικοποίησε τα δεδομένα σε κατηγορίες, οι οποίες καθώς προχωρούσαν οι συνεντεύξεις ήταν σε φάση αναθεωρήσεων, μέσα από τη σύγκριση μεταξύ των δεδομένων, ομοιότητες και διαφορές, μέχρι την ολοκλήρωση των 8 συνεντεύξεων, που έγινε η οριστικοποίηση των κατηγοριών σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα.

Στην απομαγνητοφώνηση για να τηρηθούν οι κανόνες δεοντολογίας, δε αναφέρονται ονόματα ούτε χαρακτηριστικά που θα μπορούσαν να αποκαλύψουν την ταυτότητα των συμμετεχόντων, αλλά για την ανάλυση των δεδομένων, να βοηθηθεί η επεξεργασία και η κωδικοποίηση των πληροφοριών, οι συνεντεύξεις αναφέρονται ως 1Α, 2Α, 3Α, 4Α, 5Α, 6Α, 7Γ, και 8Γ, όπου Α αναφέρεται σε άνδρα και το Γ σε γυναίκα.

Αποτελέσματα

Ως προς το 1ο ερευνητικό ερώτημα:

«Ποιες είναι οι κύριες στάσεις και δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες όπως το 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης;»

Η συμμετοχή στο πρωτάθλημα ανέδειξε την ανάπτυξη σημαντικών στάσεων και δεξιοτήτων στους ενήλικες αθλητές. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ενίσχυση της αυτοπειθαρχίας, της συνεργασίας και της ομαδικότητας, καθώς και βελτίωση της επικοινωνίας και της στρατηγικής σκέψης. Μέσα από την αθλητική εμπειρία, καλλιεργήθηκαν δεξιότητες ηγεσίας, προσαρμοστικότητας και ανθεκτικότητας, οι οποίες επεκτείνονται και σε άλλους τομείς της ζωής τους. Η ανάλυση των συνεντεύξεων ανέδειξε έξι βασικές θεματικές κατηγορίες που περιγράφουν τις στάσεις και δεξιότητες που ανέπτυξαν οι συμμετέχοντες:

- Δέσμευση στον υγιεινό τρόπο ζωής

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η συμμετοχή τους στο πρωτάθλημα ενίσχυσε τη δέσμευσή τους στη φυσική άσκηση και την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών. «Από τότε που ξεκίνησα να προπονούμαι, προσέχω περισσότερο τη διατροφή μου και δεν παραλείπω την άσκηση, ακόμα και τις μέρες που δουλεύω πολύ.»

- Ανάπτυξη ομαδικότητας και συνεργασίας

Η εμπειρία της συμμετοχής σε ομαδικό άθλημα ενίσχυσε την αίσθηση της συνεργασίας και της αλληλεγγύης «Δεν έχει σημασία ποιος σκοράρει. Αυτό που μετράει είναι να λειτουργούμε σαν ομάδα, να στηρίζουμε ο ένας τον άλλον.»

- Ενίσχυση αυτοπειθαρχίας και αφοσίωσης

Η τακτική προπόνηση και η προετοιμασία για τους αγώνες απαιτούσαν πειθαρχία και συνέπεια. «Έπρεπε να οργανώσω τον χρόνο μου καλύτερα. Η προπόνηση με βοήθησε να βάλω πρόγραμμα και να είμαι πιο συγκεντρωμένος.»

- Ανθεκτικότητα και διαχείριση δυσκολιών

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η ενασχόληση με τον αθλητισμό τους βοήθησε να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με μεγαλύτερη ψυχραιμία και επιμονή. «Υπήρχαν στιγμές που ένιωθα ότι δεν μπορώ άλλο, αλλά έμαθα να συνεχίζω, να μην τα παρατάω.»

- Ανάπτυξη ηγετικών δεξιοτήτων

Ορισμένοι συμμετέχοντες ανέλαβαν ρόλους καθοδήγησης μέσα στην ομάδα, ενισχύοντας τις δεξιότητες ηγεσίας. «Ως παλιότερος στην ομάδα, ένιωσα την ευθύνη να εμπνεύσω τους άλλους και να κρατάω το κλίμα θετικό.»

- Επικοινωνία και κοινωνικές δεξιότητες

Η αλληλεπίδραση με συναθλητές και διοργανωτές ενίσχυσε τις επικοινωνιακές δεξιότητες των συμμετεχόντων. «Μέσα από την ομάδα έμαθα να ακούω, να συνεννοούμαι και να σέβομαι διαφορετικές απόψεις.»

Θεματική Κατηγορία	Απάντηση Συμμετέχοντα
Υγιεινός τρόπος ζωής	«Προσέχω περισσότερο τη διατροφή μου...»
Ομαδικότητα και συνεργασία	«Λειτουργούμε σαν ομάδα...»
Αυτοπειθαρχία και αφοσίωση	«Έπρεπε να οργανώσω τον χρόνο μου...»
Ανθεκτικότητα	«Έμαθα να συνεχίζω, να μην τα παρατάω.»
Ηγετικές δεξιότητες	«Ενιωσα την ευθύνη να εμψυχώνω τους άλλους...»
Επικοινωνία και κοινωνικές σχέσεις	«Έμαθα να ακούω και να σέβομαι...»

Ως προς το 2ο ερευνητικό ερώτημα:

«Τι προσδοκίες έχουν οι ενήλικες από τη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο;»

Η συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα προσφέρει στους ενήλικες πολλές ευκαιρίες για ανάπτυξη και ικανοποίηση σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Οι προσδοκίες των συμμετεχόντων εστιάστηκαν τόσο στην προσωπική όσο και στην κοινωνική τους εξέλιξη. Σε προσωπικό επίπεδο, επιδίωξαν βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ψυχική εκτόνωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Σε κοινωνικό επίπεδο, προσδοκούσαν την ενίσχυση των κοινωνικών σχέσεων, την αίσθηση του ανήκειν και τη δυνατότητα να λειτουργήσουν ως πρότυπα για την προώθηση της διά βίου άθλησης.

Προσωπικές Προσδοκίες

- Βελτίωση φυσικής κατάστασης

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι προσδοκούσαν να ενισχύσουν τη φυσική τους κατάσταση και να διατηρήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής. «Ηθελα να ξαναμπώ σε πρόγραμμα, να νιώθω ότι το σώμα μου λειτουργεί όπως παλιά.»

- Ψυχική ευεξία και εκτόνωση

Η άθληση λειτούργησε ως μέσο διαχείρισης του άγχους και της καθημερινής πίεσης. «Μετά την προπόνηση νιώθω πιο ήρεμος, σαν να καθαρίζει το μυαλό μου.»

- Αυτοεκτίμηση και προσωπική ικανοποίηση

Η συμμετοχή σε αγώνες ενίσχυσε την αίσθηση προσωπικής επίτευξης. «Το ότι κατάφερα να παίξω ξανά σε επίσημο αγώνα μου έδωσε μεγάλη χαρά και αυτοπεποίθηση.»

Κοινωνικές Προσδοκίες

- Ενίσχυση κοινωνικών σχέσεων

Η συμμετοχή στο πρωτάθλημα αποτέλεσε ευκαιρία για επανασύνδεση με παλιούς συναθλητές και δημιουργία νέων σχέσεων. «Ξαναβρήκα φίλους που είχα να δω χρόνια. Νιώθω ότι ανήκω κάπου.»

- Αίσθηση κοινότητας και συλλογικότητας

Οι συμμετέχοντες προσδοκούσαν να βιώσουν το ομαδικό πνεύμα και την αλληλεγγύη. «Το να παίζουμε όλοι μαζί, ανεξαρτήτως ηλικίας ή επιπέδου, είναι κάτι που με γεμίζει.»

- Πρότυπο συμπεριφοράς και κοινωνική προσφορά

Ορισμένοι συμμετέχοντες εξέφρασαν την επιθυμία να λειτουργήσουν ως παραδείγματα για νεότερους ή για την κοινότητα. «Θέλω να δείξω ότι η άθληση δεν έχει ηλικία. Αν μπορώ να εμπνεύσω κάποιον, ακόμα καλύτερα.»

Θεματική Κατηγορία	Απάντηση Συμμετέχοντα
Βελτίωση φυσικής κατάστασης	«Ηθελα να ξαναμπώ σε πρόγραμμα...»
Ψυχική ευεξία	«Μετά την προπόνηση νιώθω πιο ήρεμος...»
Αυτοεκτίμηση	«Μου έδωσε μεγάλη χαρά και αυτοπεποίθηση.»
Κοινωνικές σχέσεις	«Ξαναβρήκα φίλους που είχα να δω χρόνια.»
Αίσθηση κοινότητας	«Νιώθω ότι ανήκω κάπου.»
Πρότυπο συμπεριφοράς	«Η άθληση δεν έχει ηλικία...»

Ως προς το 3ο ερευνητικό ερώτημα:

«Πώς η διά βίου άθληση επηρεάζει την φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία των ενηλίκων;»

Η διά βίου άθληση φάνηκε να επηρεάζει θετικά τη συνολική ευεξία των συμμετεχόντων. Σε επίπεδο φυσικής κατάστασης, ανέφεραν βελτίωση της αντοχής και της κινητικότητας. Σε ψυχικό επίπεδο, η άθληση συνέβαλε στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Σε κοινωνικό επίπεδο, η συμμετοχή ενίσχυσε τις σχέσεις και την αίσθηση κοινότητας, προσφέροντας ένα περιβάλλον αλληλεγγύης και συνεργασίας.

Φυσική Ευεξία

- Βελτίωση φυσικής κατάστασης

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η τακτική άθληση τους βοήθησε να διατηρήσουν τη φυσική τους κατάσταση και να αισθάνονται πιο ενεργοί «Αισθάνομαι πιο δυνατός, πιο ευκίνητος. Δεν κουράζομαι τόσο εύκολα όσο πριν.»

2. Έλεγχος σωματικού βάρους και πρόληψη προβλημάτων υγείας Η άθληση συνδέθηκε με την πρόληψη προβλημάτων υγείας και τη διατήρηση ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. «Με βοηθά να κρατάω το βάρος μου σταθερό και να μην έχω θέματα με την πίεση.»

Ψυχική Ευεξία

1. Μείωση άγχους και βελτίωση διάθεσης

Η άσκηση λειτουργεί ως μέσο εκτόνωσης και ψυχικής ανακούφισης «Όταν αθλούμαι, νιώθω ότι φεύγει το άγχος. Είναι σαν να καθαρίζει το μυαλό μου.»

2. Ενίσχυση αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης

Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες ενίσχυσε την εικόνα που έχουν οι συμμετέχοντες για τον εαυτό τους. «Το ότι μπορώ ακόμα να συμμετέχω σε αγώνες με κάνει να νιώθω περήφανος για τον εαυτό μου.»

Κοινωνική Ευεξία

1. Δημιουργία και ενίσχυση κοινωνικών σχέσεων

Η άθληση αποτέλεσε αφορμή για κοινωνικοποίηση και ενίσχυση υπαρχόντων σχέσεων. «Γνώρισα ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα. Νιώθω ότι ανήκω σε μια ομάδα.»

2. Αίσθηση κοινότητας και συλλογικότητας Η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα ενίσχυσε την αίσθηση του ανήκειν και της συνεργασίας. «Όταν είμαστε όλοι μαζί στο γήπεδο, νιώθω ότι είμαστε μια οικογένεια.»

Άξονας Ευεξίας	Θεματική Κατηγορία	Απάντηση Συμμετέχοντα
Φυσική	Βελτίωση φυσικής κατάστασης	«Αισθάνομαι πιο δυνατός...»
Φυσική	Έλεγχος βάρους και πρόληψη υγείας	«Κρατάω το βάρος μου σταθερό...»
Ψυχική	Μείωση άγχους	«Φεύγει το άγχος, καθαρίζει το μυαλό μου.»
Ψυχική	Αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση	«Νιώθω περήφανος που συμμετέχω ακόμα.»
Κοινωνική	Νέες σχέσεις και κοινωνικοποίηση	«Γνώρισα ανθρώπους με κοινά ενδιαφέροντα.»
Κοινωνική	Αίσθηση κοινότητας	«Νιώθω ότι είμαστε μια οικογένεια.»

Ως προς το 4ο ερευνητικό ερώτημα:

«Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι ενήλικες κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα και πώς μπορούν να ξεπεραστούν;»

Οι συμμετέχοντες αντιμετώπισαν προκλήσεις όπως ο περιορισμένος χρόνος, οικονομικά εμπόδια, σωματικές δυσκολίες και κοινωνικές προκαταλήψεις. Για την υπέρβασή τους, αξιοποίησαν στρατηγικές όπως οργάνωση του χρόνου, αναζήτηση υποστήριξης από το περιβάλλον, προσαρμοσμένη προπόνηση και ένταξη σε ομάδες. Η ενθάρρυνση από συναθλητές και η προσωπική επιμονή αποτέλεσαν καθοριστικούς παράγοντες για τη συνέχιση της συμμετοχής τους. Η ανάλυση των συνεντεύξεων ανέδειξε πέντε βασικές κατηγορίες προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες αθλητές, καθώς και στρατηγικές που αξιοποιούν για την υπέρβασή τους:

- *Χρονικοί περιορισμοί*

Οι περισσότεροι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η εξισορρόπηση μεταξύ επαγγελματικών, οικογενειακών και αθλητικών υποχρεώσεων αποτελεί σημαντική δυσκολία. «Με δύο παιδιά και δουλειά, είναι δύσκολο να βρω χρόνο για προπόνηση. Πρέπει να το βάλεις στο πρόγραμμα, αλλιώς δεν γίνεται.»

- *Οικονομικά εμπόδια*

Ορισμένοι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι το κόστος εξοπλισμού, μετακινήσεων και συμμετοχής σε διοργανώσεις αποτελεί ανασταλτικό παράγοντα. «Τα έξοδα για στολές, μετακινήσεις και συμμετοχές είναι αρκετά. Αν δεν έχεις στήριξη, είναι δύσκολο.»

- *Σωματικές δυσκολίες και τραυματισμοί*

Η ηλικία και η φθορά του σώματος αποτελούν πρόκληση για αρκετούς συμμετέχοντες, ειδικά όσους είχαν προηγούμενους τραυματισμούς. «Έχω πρόβλημα με το γόνατο, αλλά με σωστή προθέρμανση και φυσικοθεραπεία μπορώ να συμμετέχω.»

- *Έλλειψη κινήτρου και υποστήριξης*

Η απουσία ενθάρρυνσης ή η αίσθηση απομόνωσης μπορεί να μειώσει τη διάθεση για συμμετοχή. «Υπήρχαν στιγμές που σκέφτηκα να τα παρατήσω, αλλά η ομάδα με κράτησε ενεργό.»

5. Κοινωνικές προκαταλήψεις και ανισότητες

Οι γυναίκες συμμετέχουσες ανέφεραν ότι αντιμετώπισαν προκαταλήψεις λόγω φύλου ή ηλικίας. «Υπήρξαν σχόλια του τύπου ‘τι το θες τώρα εσύ αυτό; αλλά δεν τα άκουσα. Ήθελα να παίξω και έπαιξα..»

Κατηγορία Πρόκλησης	Απάντηση Συμμετέχοντα
Χρονικοί περιορισμοί	«Με δύο παιδιά και δουλειά...»
Οικονομικά εμπόδια	«Τα έξοδα είναι αρκετά...»
Σωματικές δυσκολίες	«Έχω πρόβλημα με το γόνατο...»
Έλλειψη κινήτρου	«Σκέφτηκα να τα παρατήσω...»
Κοινωνικές προκαταλήψεις	«Τι το θες τώρα εσύ αυτό;»

Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν και ενισχύουν ευρήματα προηγούμενων ερευνών σχετικά με τη σημασία της συμμετοχής ενηλίκων σε αθλητικά δρώμενα. Όπως έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία (Bouchard, Blair, & Haskell, 2007; Warburton et al., 2006), η τακτική άθληση συμβάλλει ουσιαστικά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων παθήσεων και στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη ανέδειξαν την άθληση ως μέσο διατήρησης της υγείας και της κινητικότητας, επιβεβαιώνοντας τη διαχρονική αξία της διά βίου άθλησης.

Σε ψυχολογικό επίπεδο, τα ευρήματα συνάδουν με τις απόψεις των Pelletier, Vallerand και Sarrazin (2007), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η αθλητική δραστηριότητα ενισχύει την αυτοεκτίμηση, μειώνει το άγχος και προάγει τη συναισθηματική ισορροπία. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη ανέφεραν ότι η άθληση λειτουργεί ως μέσο εκτόνωσης και ψυχικής ανακούφισης, ενώ η επίτευξη αθλητικών στόχων ενισχύει την αίσθηση προσωπικής επιτυχίας και αυτοπεποίθησης.

Η κοινωνική διάσταση της άθλησης αναδείχθηκε επίσης έντονα. Σύμφωνα με τους Green et al. (2017), η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις και την αίσθηση του ανήκειν. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη επιβεβαίωσαν ότι η αθλητική εμπλοκή τους προσέφερε ευκαιρίες για κοινωνικοποίηση, δημιουργία νέων σχέσεων και ενίσχυση της συλλογικότητας. Η αίσθηση κοινότητας που περιέγραψαν συνδέεται με την έννοια της κοινωνικής συνοχής, όπως αυτή αναλύεται από τον Young (1996) στο πλαίσιο των σύγχρονων αθλητικών διοργανώσεων.

Όσον αφορά τις προκλήσεις, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης συμφωνούν με τις διαπιστώσεις των Haskell et al. (2007) και Sisson & Katzmarzyk (2008), οι οποίοι επισημαίνουν ότι οι ενήλικες συχνά εμφανίζονται ανενεργοί λόγω περιορισμένου χρόνου, οικονομικών εμποδίων και κοινωνικών ρόλων. Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν την ανάγκη για καλύτερη οργάνωση, υποστήριξη από το περιβάλλον και ενίσχυση της προσβασιμότητας σε αθλητικές δράσεις. Επιπλέον, η αναφορά σε ζητήματα φύλου και κοινωνικών προκαταλήψεων συνδέεται με τις θέσεις του Adams (2022), ο οποίος τονίζει τη σημασία της ισότητας στον αθλητισμό και την ανάγκη για συμπεριληπτικές πολιτικές.

Συνολικά, η μελέτη επιβεβαιώνει ότι η συμμετοχή ενηλίκων σε αθλητικά δρώμενα αποτελεί έναν πολυδιάστατο μηχανισμό ενδυνάμωσης, με επιδράσεις που εκτείνονται πέρα από το αθλητικό πεδίο, αγγίζοντας την υγεία, την ψυχολογία και την κοινωνική ζωή των ατόμων. Η σύνδεση των ευρημάτων

με τη διεθνή βιβλιογραφία ενισχύει την εγκυρότητα των συμπερασμάτων και αναδεικνύει την ανάγκη για περαιτέρω έρευνα και ενίσχυση της διά βίου άθλησης στον ενήλικο πληθυσμό.

Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα αποκαλύπτει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την επίδραση της διά βίου άθλησης στους ενήλικες, τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να τις ξεπεράσουν. Αναλύοντας τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, έχουμε τη δυνατότητα να κατανοήσουμε καλύτερα τις στάσεις και τις δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσω της αθλητικής δραστηριότητας, τις προσδοκίες τους από τη συμμετοχή σε αθλητικά δρώμενα και τον τρόπο με τον οποίο η άθληση επηρεάζει τη φυσική, ψυχική και κοινωνική ευεξία τους.

Ο σκοπός της έρευνας ήταν να αναδείξει τις κρυμμένες πτυχές των κινήτρων και προσδοκιών των ενηλίκων που συμμετείχαν στο 10ο Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Βετεράνων Καλαθοσφαίρισης. Η έρευνα διερεύνησε τις προσωπικές αφηγήσεις και τις σημασίες που απέδωσαν οι συμμετέχοντες στη συμμετοχή τους, τι ανέμεναν σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο, καθώς και στο πώς η συμμετοχή τους συνδέθηκε με ευρύτερες στάσεις απέναντι στη διά βίου άθληση και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

Η διά βίου άθληση αναδείχθηκε ως ένα κρίσιμο εργαλείο για τη βελτίωση της ευεξίας των ενηλίκων. Οι συμμετέχοντες ανέδειξαν τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, τη μείωση του άγχους και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας. Συμφωνούν με τη βιβλιογραφία, η οποία υποστηρίζει ότι η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων ασθενειών (Smith et al., 2019). Συγκεκριμένα, η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλει στη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, της μυϊκής δύναμης και της ευκαμψίας, ενισχύοντας συνολικά τη φυσική ευεξία των ατόμων.

Οι κοινωνικές πτυχές της άθλησης αναδείχθηκαν επίσης ως σημαντικές, καθώς οι συμμετέχοντες προσδοκούσαν να αναπτύξουν νέες φιλίες και να ενισχύσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις μέσω της συμμετοχής τους σε ομαδικά αθλήματα. Η κοινωνική αυτή αλληλεπίδραση ενίσχυσε την αίσθηση της κοινότητας και της αλληλεγγύης, γεγονός που επιβεβαιώθηκε από μελέτες οι οποίες έδειξαν ότι οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούσαν να συμβάλουν στην κοινωνική συνοχή και την ενίσχυση του κοινωνικού κεφαλαίου (Green et al., 2017). Μέσω της ομαδικής συνεργασίας και της κοινής προσπάθειας, οι συμμετέχοντες έμαθαν να λειτουργούν αρμονικά με τους άλλους και να αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και συνεργασίας.

Ωστόσο, η έρευνα αποκάλυψε και σημαντικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικά δρώμενα. Ο περιορισμένος χρόνος, οι οικονομικοί περιορισμοί και οι σωματικές προκλήσεις είναι μερικά από τα βασικά εμπόδια που ανέφεραν οι συμμετέχοντες. Ο περιορισμένος χρόνος λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων αποτελεί μία από τις κύριες προκλήσεις, καθώς οι ενήλικες δυσκολεύονται να εξισορροπήσουν τις αθλητικές τους δραστηριότητες με τις υπόλοιπες απαιτήσεις της ζωής τους. Η βιβλιογραφία επίσης αναδεικνύει την ανάγκη για καλύτερη διαχείριση του χρόνου και των πόρων, καθώς και την υποστήριξη από την κοινότητα και τους προπονητές για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων (Κωνσταντίνου, 2018; Παπαδόπουλος, 2021).

Οι οικονομικοί περιορισμοί είναι επίσης μια σημαντική πρόκληση, καθώς το κόστος συμμετοχής σε αθλητικά δρώμενα, εξοπλισμού και συνδρομών μπορεί να είναι απαγορευτικό για κάποιους. Η αναζήτηση οικονομικών υποστηρίξεων, χορηγιών ή προγραμμάτων με χαμηλότερο κόστος μπορεί να διευκολύνει τη συμμετοχή. Οι αθλητικοί σύλλογοι και οι δήμοι συχνά προσφέρουν προγράμματα

για ενήλικες με μειωμένο κόστος, επιτρέποντας σε περισσότερους ανθρώπους να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Οι σωματικές προκλήσεις και οι τραυματισμοί είναι κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες αθλητές. Η σωστή προθέρμανση, η χρήση κατάλληλου εξοπλισμού και η γρήγορη αντιμετώπιση των τραυματισμών μέσω φυσικοθεραπείας μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο τραυματισμών και να βοηθήσουν στην ταχύτερη αποκατάσταση (Μανιάτης, 2020). Η εκπαίδευση των ενηλίκων για τη σημασία της σωστής προθέρμανσης και της χρήσης κατάλληλου εξοπλισμού μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη τραυματισμών.

Τέλος, η έλλειψη κινήτρου και υποστήριξης αναφέρθηκε ως μια ακόμη πρόκληση. Οι συμμετέχοντες τόνισαν τη σημασία της ενθάρρυνσης από φίλους, οικογένεια και προπονητές, καθώς και της ένταξης σε ομάδες ή κοινότητες αθλητών. Η αναζήτηση ενός "αθλητικού συντρόφου" ή προπονητή φάνηκε να προσφέρει το απαραίτητο κίνητρο και υποστήριξη (Williams & Taylor, 2021). Η δημιουργία και υποστήριξη προγραμμάτων που προήγαγαν την ισότητα των φύλων στον αθλητισμό συνέβαλε στη μείωση των ανισοτήτων και στην ενίσχυση της συμμετοχής των γυναικών (Adams, 2022).

Σε κάθε ποιοτική έρευνα, και μάλιστα περίπτωση μελέτης, τα πορίσματά της περιορίζονται σε ένα συγκεκριμένο χωροχρονικό πλαίσιο και ενέχουν τον κίνδυνο αλλοίωσης της πραγματικότητας από την ουδετερότητα - ψυχρότητα ή υποκειμενικότητα που θα επιδείξει ο ερευνητής κατά την διεκπεραίωση της ερευνητικής εργασίας, με αποτέλεσμα τη μείωση της εγκυρότητας των ερευνητικών συμπερασμάτων. Στην παρούσα έρευνα, η οποία αποτέλεσε μία περίπτωση μελέτης και εστιάστηκε στην οπτική των βετεράνων αθλητών του 10ου Πανελληνίου Πρωταθλήματος Βετεράνων και στο πώς οι ίδιοι νοηματοδότησαν τις εμπειρίες τους σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα, τα δεδομένα προήλθαν από τη διάδραση μεταξύ ερευνητή και συνεντευξιαζόμενου. Τα πορίσματα ενδέχεται να έφεραν την υποκειμενική διάσταση του ερευνητή, ωστόσο, σύμφωνα με τον Creswell (2011), αυτός ο περιορισμός μπορούσε να υπερπηδηθεί και να μην παραποιηθεί η ανάλυση, εφόσον στη συνολική εικόνα της εργασίας προβλήθηκαν οι αντιλήψεις, οι πεποιθήσεις και οι στάσεις του ερευνητή ως προς τα ζητήματα που τέθηκαν μέσω των ερευνητικών ερωτημάτων. Με βάση τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, προτάθηκαν διάφορες δράσεις και πολιτικές για τη βελτίωση της συμμετοχής των ενηλίκων σε αθλητικές δραστηριότητες και για την ενίσχυση της ευεξίας τους.

Πρώτον, κρίθηκε απαραίτητο να δημιουργηθούν ευέλικτα προγράμματα άθλησης που προσαρμόζονταν στις ανάγκες και τους χρονικούς περιορισμούς των ενηλίκων. Προγράμματα με ευέλικτα ωράρια και ποικίλες επιλογές άσκησης επέτρεψαν στους ενήλικες να ενσωματώσουν την άθληση στην καθημερινή τους ρουτίνα (Κωνσταντίνου, 2018). Επιπλέον, η παροχή οικονομικής υποστήριξης μέσω χορηγιών ή δημοτικών προγραμμάτων συνέβαλε στη μείωση του κόστους συμμετοχής σε αθλητικά δρώμενα και διευκόλυνε τη συμμετοχή περισσότερων ανθρώπων (Παπαδόπουλος, 2021).

Η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των ενηλίκων σχετικά με τη σημασία της σωστής προθέρμανσης και της χρήσης κατάλληλου εξοπλισμού είναι επίσης κρίσιμες. Ενημερωτικές καμπάνιες και σεμινάρια μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του κινδύνου τραυματισμών και στην προώθηση της ασφάλειας κατά την άθληση (Μανιάτης, 2020). Ταυτόχρονα, η δημιουργία ομάδων υποστήριξης και δικτύων ενθάρρυνσης μπορεί να προσφέρει το απαραίτητο κίνητρο και υποστήριξη στους ενήλικες αθλητές, βοηθώντας τους να διατηρήσουν τη δέσμευσή τους στην άθληση (Williams & Taylor, 2021).

Ένα ακόμη σημαντικό βήμα είναι η προώθηση της ισότητας των φύλων στον αθλητισμό. Η ανάπτυξη και η υποστήριξη προγραμμάτων που προάγουν την ισότητα των φύλων μπορούν να μειώσουν τις ανισότητες και να ενισχύσουν τη συμμετοχή των γυναικών (Adams, 2022). Επιπλέον, η βελτίωση των αθλητικών υποδομών και εγκαταστάσεων είναι απαραίτητη. Η παροχή ασφαλών και προσιτών χώρων για άθληση μπορεί να αυξήσει την πρόσβαση σε αθλητικές δραστηριότητες και να ενθαρρύνει περισσότερους ανθρώπους να συμμετέχουν (Smith et al., 2019).

Συνοψίζοντας, η υλοποίηση αυτών των προτάσεων μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και να προάγει την ευεξία σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Η διοργάνωση τακτικών αθλητικών δρώμενων, όπως τουρνουά, αγώνες και διαγωνισμοί, μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για συμμετοχή και να ενισχύσει το ενδιαφέρον των ενήλικων αθλητών. Επιπλέον, η ανάπτυξη προγραμμάτων κοινωνικής ευθύνης που επικεντρώνονται στη διά βίου άθληση μπορεί να εμπνεύσει και να παρακινήσει περισσότερους ενήλικες να συμμετέχουν ενεργά στις αθλητικές δραστηριότητες.

Προτείνονται επίσης δράσεις για την ενίσχυση της δικτύωσης και της συνεργασίας μεταξύ των αθλητικών φορέων, των τοπικών αρχών και της κοινότητας, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τους ενήλικες αθλητές. Η παροχή κινήτρων, όπως βραβεία και αναγνωρίσεις, μπορεί επίσης να συμβάλει στην αύξηση της συμμετοχής και της αφοσίωσης των αθλητών.

Συνοψίζοντας, η υλοποίηση των προτάσεων αυτών ενίσχυσε τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και προήγαγε την ευεξία σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο. Η συγκεκριμένη έρευνα παρείχε πολύτιμες πληροφορίες για τη βελτίωση της εμπειρίας των ενήλικων αθλητών και άνοιξε τον δρόμο για περαιτέρω μελέτες και βελτιώσεις στην προώθηση της διά βίου άθλησης.

Βιβλιογραφία

- Adams, R. (2022). Role models in sports and community impact. *Community Health Journal*, 14(3), 55–63.
- Adams, R. (2022). Ισότητα των φύλων και αθλητισμός. *Community Health Journal*, 14(3), 55–63.
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Beech, J., & Chadwick, S. (2013). *The business of sport management*. Pearson Education.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2006). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Brown, P., & Johnson, K. (2020). Self-esteem and achievement in sports. *Athletic Review*, 13(4), 89–97.
- Cedefop. (2015). *Ενθαρρύνοντας την εκπαίδευση ενηλίκων*. https://www.cedefop.europa.eu/files/9099_el_0.pdf
- Cedefop. (2019). *Τεχνητή ή ανθρώπινη νοημοσύνη;* https://www.cedefop.europa.eu/files/9099_el_0.pdf
- Chappelet, J. L., & Bayle, E. (2005). *Strategic and performance management of Olympic sport organisations*. Human Kinetics.
- Coakley, J. (2017). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill Education.
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.
- Coalter, F. (2013). *Sport for development: What game are we playing?* Routledge.

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2008). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας* (Σ. Κυρανάκης κ.ά., Μετ.). Μεταίχμιο.
- Creswell, J. W. (2011). *Η έρευνα στην εκπαίδευση: Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποιοτικής και ποσοτικής έρευνας*. Έλλην.
- Cuskelly, G., Hoye, R., & Auld, C. (2006). *Working with volunteers in sport: Theory and practice*. Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- European Commission. (2002). *Καταπολέμηση της φτώχειας και του κοινωνικού αποκλεισμού*. https://www.researchgate.net/publication/312160299_Oi_strategikes_drases_ton_Scholeion_Deuteris_Eukairias_To_thesmiko_plaisio_kai_e_symbole_ton_dieuthynton
- European Commission. (2018). *Promoting health-enhancing physical activity*. https://ec.europa.eu/sport/policy/societal_en
- Freire, P. (1977). *Η αγωγή του καταπιεζόμενου*. Ράππας.
- Funk, D. C., & James, J. (2001). Consumer loyalty: The meaning of attachment in the development of sport team allegiance. *Journal of Sport Management*, 15(1), 16–45.
- Γεωργίου, Ν. (2019). Η αξία της συνεργασίας στον αθλητισμό. *Επιθεώρηση Αθλητισμού*, 15(2), 67–75.
- Γουγουλάκης, Π. (2011). Διδακτική για κοινωνικά ευάλωτους – τι, πώς και γιατί. Συνέδριο «Εκπαίδευση και Κοινωνική Ένταξη Ευάλωτων Ομάδων», Θεσσαλονίκη: Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Guttmann, A. (2004). *From ritual to record: The nature of modern sports*. Columbia University Press.
- Illeris, K. (2009). (Επιμ.). *Σύγχρονες θεωρίες μάθησης: 16 θεωρίες μάθησης με τα λόγια των δημιουργών τους* (Γ. Κουλαουζίδης, Μετ.). Μεταίχμιο.
- Jarvis, P. (2004). *Συνεχιζόμενη εκπαίδευση και κατάρτιση: Θεωρία και πράξη*. Μεταίχμιο.
- Jones, L., & Davies, M. (2018). Stress relief through exercise. *Psychology of Sport*, 15(2), 67–75.
- Καραγιαννίδης, Μ. (2019). Ηγεσία και καθοδήγηση στον αθλητισμό. *Επιθεώρηση Αθλητισμού*, 14(3), 55–63.
- Κοντονής, Α. (2017). Η αντιμετώπιση των δυσκολιών στον αθλητισμό. *Επιθεώρηση Αθλητισμού*, 11(1), 23–31.
- Κωνσταντίνου, Ε. (2018). Διαχείριση χρόνου και άγχους στον αθλητισμό. *Αθλητική Επιθεώρηση*, 12(2), 37–44.
- Λάμπρου, Α. (2020). Επικοινωνιακές δεξιότητες στον αθλητισμό. *Επιθεώρηση Αθλητισμού*, 17(2), 29–38.
- Μανιάτης, Σ. (2020). Προσαρμοστικότητα και αντοχή στον αθλητισμό. *Επιθεώρηση Αθλητισμού*, 16(1), 15–22.
- Μανιάτης, Σ. (2020). Αποκατάσταση τραυματισμών στον αθλητισμό. *Επιθεώρηση Αθλητισμού*, 16(1), 15–22.
- Μπακογιάννης, Π. (2020). Αυτοπειθαρχία και αφοσίωση στον αθλητισμό. *Αθλητική Επιθεώρηση*, 13(4), 89–97.
- Νικολάου, Μ. (2019). Στρατηγική σκέψη και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό. *Επιθεώρηση Αθλητισμού*, 14(4), 77–85.
- Παπαδοπούλου, Μ. (2018). Η συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες και τα οφέλη στην υγεία. *Αθλητική Επιθεώρηση*, 12(3), 45–53.

- Παπαδόπουλος, Α. (2021). Οικονομική υποστήριξη στον αθλητισμό. *Αθλητικές Μελέτες*, 14(3), 55–63.
- Παυλάκης, Μ. (χ.χ.). *Βασικές αρχές για την εκπαίδευση ενηλίκων*. Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής. http://www.iep.edu.gr/images/IEP/PROKIRIKSEIS-ERGA/Erga/Epimorfosi_Mathiteia/1.4.3.b.2_odigos_epimorfoti_THE4.1.pdf
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου*. Gutenberg.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Shilbury, D., Westerbeek, H., Quick, S., Funk, D., & Karg, A. (2021). *Strategic sport marketing*. Routledge.



Issue 22d (2025) 38-54

<http://www.jstar.gr>

MOTIVATIONS AND EXPECTATIONS OF ADULTS THROUGH THEIR PARTICIPATION IN SPORTS EVENTS «THE CASE OF THE 10TH PANGELENIC VETERANS' BASKETBALL CHAMPIONSHIP IN KOMOTINI»

Seretidis D., Matsouka O., Kosta G., Tsitskari E.

Department of Physical Education and Sport Science

Democritus University of Thrace

ABSTRACT

Sporting events represent a significant domain of human activity that positively influences individuals' lives on multiple levels. The purpose of this study is to investigate the motivations and expectations of adults participating in sporting events, focusing on the 10th Pangeletic Veterans Basketball Championship held in Komotini. The identified motivations include personal enjoyment, social interaction, and passion for the sport, while expectations relate to anticipated benefits such as improved physical condition, strengthened relationships, and the revival of competitive experience. The main objectives of the study are: (a) to understand adults' expectations on both personal and social levels, (b) to explore the impact of lifelong physical activity on physical, mental, and social well-being, (c) to identify key attitudes and skills developed through participation, and (d) to analyze the challenges adults face and how these can be overcome. The research follows a qualitative methodology, based on semi-structured interviews with a sample of adult athletes who participated in the event. Data collection was conducted through personal interviews, and the analysis was carried out using thematic content analysis. The findings indicate that participation in sporting events is associated with enhanced physical and mental health, the development of social relationships, and increased self-esteem. Participants highlighted active living, social engagement, and personal satisfaction as core motivations, while their expectations focused on reliving the competitive experience and reinforcing personal identity. This study contributes to the understanding of the importance of lifelong physical activity for adults and offers recommendations for improving the organization of sporting events, aiming to enhance adult participation and inclusion in sports.

Key words: lifelong physical activity, adults, sporting events, motivations, expectations

Corresponding address:

Seretidis Dimitrios

Democritus University of Thrace

E-mail:

dim10seret@hotmail.com